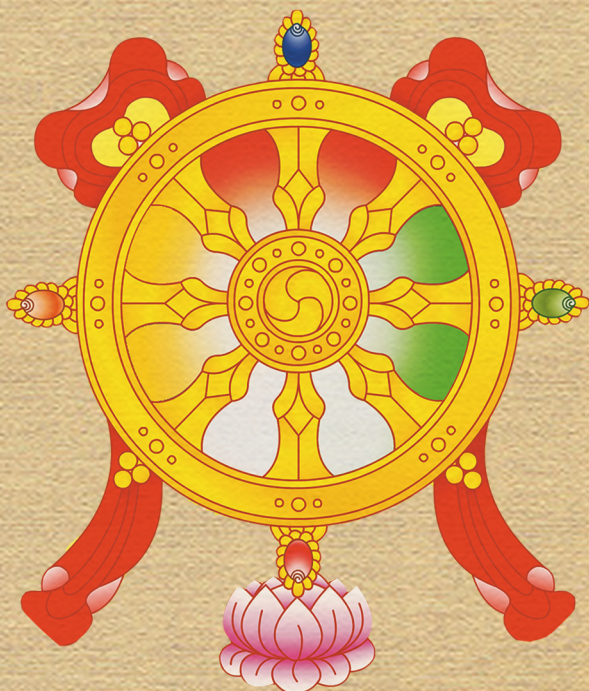


༡༡། །རུབ་ཕྱོགས་པའི་སེམས་དང་ཁྲུང་པའི་རྣམ་གཞག་ལ་
དབྱུང་བ་སོགས་བཞུགས་སོ། །



ཚུལ་ཁྲིམས་སྒོ་གྲོས་ཀྱིས་བརྩམས།

༡༡། རྒྱལ་ཕྱོགས་པའི་སེམས་དང་ལྷན་པའི་རྣམ་གཞག་ལ་
དབྱེད་པ་སོགས་བརྒྱགས་སོ། །

ཚུལ་ཁྲིམས་སློ་བྲོས་ཀྱིས་བརྩམས།

དཀར་ཆག

༡། རྒྱལ་ཚུགས་པའི་སེམས་དང་ལྷན་པའི་རྣམ་གཞག་ལ་དབྱེད་པ།

མདོར་བསྟན།	1
དང་པོ།	1
གཉིས་པ་ནི།	3
གསུམ་པ།	5
གཉིས་པ་རྒྱས་པར་བཤད།	5
༡༥ དེང་རབས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ་བརྗོད་པ།	5
ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་དང་གཞི་ནས་མི་མཐུན་པའི་དངོས་གཙོ་	
ཁྱེད་ཀྱས་རིང་ལུགས་པའི་འདོད་ཚུལ་དང་།	5
གཉིས་པ་ནང་པ་དང་ཚུགས་གཅིག་འདྲ་བ་དངོས་གཙོ་	
ཐོལ་བྱང་སྤྱོད་པའི་འདོད་ཚུལ།	7
གསུམ་པ་ནང་པ་དང་པལ་ཆེར་འདྲ་བ་རྒྱ་གཉིས་མཉམ་འབྲེག་སྤྱོད་པ།	29

གཉིས་པ་དེ་དག་གི་དོན་ལ་རིགས་པས་དབྱད་པ་ལ་ཨ་མྱེ།	33
༡༥ གཞན་གྱི་གཏན་ཚིགས་སྟོན་ཅན་དུ་བསྟན་པ།	33
དང་པོ། གཏན་ཚིགས་མ་གྲུབ་པར་བཤད་པ།	33
གཉིས་པ་གཏན་ཚིགས་མ་ངེས་པ།	45
༡ གྲུབ་པ་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པ་མཐོང་བ་དང་།	45
༢ གྲུབ་པའི་ནང་དུ་རྣམ་ཤེས་མ་མཐོང་བ།	56
༢༥ ཚྱོད་པ་འགའ་ཞིག་སྤང་བ་ནི།	61
ལུས་སེམས་ཀྱི་ལྷན་སྦྲེས་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་པ།	67
༡ ཆེད་དུ་བསམ་བཞིན་བྱེད་པ།	67
༢ འཕེན་པ་འམ་གོམས་པའི་དབང་གིས་བྱེད་པ།	67
ལག་རྩལ་གྱིས་བསྐྱུན་པའི་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་པ།	67
༡ སེམས་ཀྱི་མོས་པ་དགོས་པ།	67
༢ སེམས་ཀྱི་མོས་པ་མི་དགོས་པ།	68
༣༥ གཏན་ཚིགས་ཅོར་བ་བྱུང་བའི་སྟེན་བཤད་པ།	69
༤༥ ཞར་བྱུང་དབྱད་གཞིའི་རྒྱ་ཆ་དགོད་པ།	72
༥༥ འཕྲོས་དོན་སྦྱོར་བ་ལེན་ཚུལ་ལ་དབྱད་པ།	82
གསུམ་པ་མཇུག་བསྟུ་བ།	97

༄༅། རྟེན་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་
འབྱུག་ཚུལ་བཤད་པ།

དང་པོ། སྟོང་བ་ཐམས་ཅད་སྟོང་བ་ཡིན་པ།.....	10 4
༡ རྟེན་གཟུགས་སྟོང་བ་ཡིན་པ།	10 4
༡ ལ་དོག་སྟོང་བ་ཡིན་པ།.....	1 04
༢ དབྱིབས་སྟོང་བ་ཡིན་པ་ནི།.....	11 8
༢ རྟེན་སྟོང་བ་ཡིན་པ།.....	129
༣ རྟེན་གསུམ་པ་རིག་བྱ་སྟོང་བ་ཡིན་པ།.....	132
༤ རྟེན་རྒྱ་ཚོར་བ་སྟོང་བ་ཡིན་པ།.....	13 5
༥ རྟེན་རོ་མུང་བ་སྟོང་བ་ཡིན་པ།.....	13 5
གཉིས་པ། སྟོང་བ་དེའང་རྟེན་འབྱུང་ཡིན་པ།.....	136
གསུམ་པ། རྟེན་འབྱུང་དེ་ཉིད་སེམས་ཀྱིས་བྱས་པའམ་སེམས་ཡིན་པ།.....	140
བཞི་པ། དེ་དག་སྟོག་བརྟན་གྱི་ལམ་ནས་སྟོན་པ།	152

༡༡ ། རྟོགས་སེལ་སེམས་ཀྱི་སྒྲོན་མེ།

དང་པོ། རྟོགས་པ་དེ་དག་གི་སྤྱི་དོན་ཉུང་ཙམ་རེ་བརྗོད་པ།	157
གཉིས་པ། བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་དོན་ལ་དབྱུང་པ།	164
དང་པོ་རྟོགས་པ་དང་པོའི་དོན་ལ་དབྱུང་པ།	1 64
གཉིས་པ་རྟོགས་པ་གཉིས་པ་ལ་དབྱུང་པ།	1 80
གསུམ་པ་རྟོགས་པ་གསུམ་པ་ལ་དབྱུང་པ།	182
བཞི་པ་རྟོགས་པ་བཞི་པ་ལ་དབྱུང་པ།	1 82
ལྔ་པ་རྟོགས་པ་ལྔ་པ་ལ་དབྱུང་པ།	185
དྲུག་པ་རྟོགས་པ་དྲུག་པ་ལ་དབྱུང་པ།	186
བདུན་པ་རྟོགས་པ་བདུན་པ་ལ་དབྱུང་པ།	187
༡ རྟོགས་པ་འདིའི་ཕྱིད་སྡེ་ལ་དབྱུང་པ།	187
༢ ཕྱིད་ཕྱི་མ་ལ་དབྱུང་པ།	193
བརྒྱད་པ་རྟོགས་པ་བརྒྱད་པ་ལ་དབྱུང་པ།	195
དགུ་པ་རྟོགས་པ་དགུ་པ་ལ་དབྱུང་པ།	197
བཅུ་པ་རྟོགས་པ་བཅུ་པ་ལ་དབྱུང་པ།	200
བཅུ་གཅིག་པ་རྟོགས་པ་བཅུ་གཅིག་པ་ལ་དབྱུང་པ།	201

བརྟུ་གཉིས་པ་རིགས་པ་བརྟུ་གཉིས་པ་ལ་དབྱེད་པ།	207
བརྟུ་གསུམ་པ་རིགས་པ་བརྟུ་གསུམ་པ་ལ་དབྱེད་པ།	211
གསུམ་པ། སྐབས་འཕྲོས་ཀྱི་དོན།.....	212

༄༅། སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱིའི་རྣམ་གཞག་གི་སྟུན་ཐབས།

དང་པོ། དོན་དངོས་སུ་བྱུང་བའི་དཔེ་བཤད་པ།	235
ཚོན་གནས་རྗེས་དྲན་གྱི་དཔེར་བཙོན་དང་པོ།.....	236
1 སྐྱེ་བ་ལྔ་མའི་ཨ་མ་ར་མཚེ་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་པ།	237
2 བྱིས་པའི་ཨ་ཕུ་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་པ།.....	240
3 བྱིས་པའི་ཨ་པ་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་པ།	242
4 བྱིས་པའི་ཨ་མ་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་པ།	242
5 བྱིས་པ་རང་ཉིད་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་པ།	244
6 ས་སྐང་སྦྱུལ་སྦྱུ་བྱུ་བྱུ་བ་བཞུགས་ཀྱིས་ཁོ་བོ་ལ་གསུངས་པ།	246
7 གཤགས་པ་སྒོ་བྲོས་ཀྱི་ཨ་ཕས་བཤད་པ།.....	246
8 ལྷེ་བའི་ཡུལ་མི་ཚོས་བཤད་པ།.....	247
9 བཙུན་མ་བཞུན་འཛིན་ཚོས་ཉིད་ཀྱིས་གསུངས་པ།	248
10 གཤགས་པ་སྒོ་བྲོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཤད་པ།	248

སྟོན་གནས་རྗེས་དྲན་གྱི་དཔེ་བཅུ་གསུམ་པ།	249
གཡུང་དྲུང་ཚུལ་ཁྲིམས་གྱི་ཁུ་བོ་གྲྭ་པ་གྲུབ་དབང་གིས་སྒྲིམ་པ།	250
གཉིས་པ། ཚན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་བཅུ་གསུམ་པ།	252
ལྷུ་མ་གྲུ་ཁེར་ལ་བཅར་འདྲི་ཐེངས་དང་པོ་བྱས་པ།	255
ལྷུ་མ་གྲུ་ཁེར་ལ་བཅར་འདྲི་ཐེངས་ཉེ་པ་བྱས་པ།	257
ལྷུ་མ་གྲུ་ཁེར་སོགས་ལ་བཅར་འདྲི་ཐེངས་ལྔ་པ་བྱས་པ།	259
གསུམ་པ། སྟོན་གནས་རྗེས་དྲན་གྱི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པ།	267
༡ འཆི་བའི་ངོ་བོ་གཏན་ལ་དབབ་པ།	267
༢ སྟོན་གནས་རྗེས་དྲན་གྱི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པ།	271
༣ སྐྱེ་བ་མྱ་བྱེ་ཡོད་པ་ལ་དོགས་པ་འགའ་ཞིག་བསལ་བ།	275
བཞི་པ། སངས་རྒྱུ་ཡབ་སྐུ་གྱི་དྲི་བ་དང་དྲིས་ལན་བཤད་པ།	297

༡། རྒྱལ་ཁྲིམས་པའི་སེམས་དང་ཁྲིམས་པའི་ རྣམ་གཞག་ལ་དབྱེད་པ།

སྤྱི་མཐུན་མགོན་པོ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་བྱག་འཛུལ་ལོ། །
འཇམ་སྤྱི་རྒྱལ་ཁྲིམས་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་དང་ཁྲིམས་པའི་བར་གྱི་
འབྲེལ་བ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ནས་བཞག་པའི་འདོད་ཚུལ་མདོ་ཙམ་བརྗོད་
པ་ལ་གསུམ་སྟེ། མདོར་བསྟན་པ་དང་། རྒྱས་པར་བཤད་པ། མཚུག་བསྟར་བའོ། །
དང་པོ་ལ་ཐོག་བར་མཐའ་གསུམ་ལས། དང་པོ་ནི། ཐོག་མར་སྤྱི་འཇམ་བྱ་
སྤྱི་གི་ཤར་རྒྱལ་གཉིས་ཀ་ན་ཏེ་ཅང་ལྷ་མོའི་དུས་ནས་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཁྲིམས་
པའི་བྱེད་རྒྱས་ལ་ཞིབ་འཚུག་དང་དེའི་གསང་བ་མང་པོ་ཞིག་རྟོགས་འདུག་
སྟེ། སྤྱི་ལོའི་ཐོན་གྱི་ལོ་ ༡༠༠༠ ནས་ ༣༠༠ བར་གྱི་གནའ་རབས་ཨེ་ཅིབ་དང་སྟེ་
རི་སིའི་དུས་རབས་སུ་རྣམ་ཤེས་དང་ཤེས་རབ་ཀྱི་གནས་ཡུལ་སྟོང་ཡིན་པར་
འདོད་མོད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ལོའི་ཐོན་གྱི་ལོ་ ༥༣༥ ཡི་སྐབས་སུ་ཨེ་ཐ་ལིའི་སྟོ་
ཁྲིམས་སུ་སྟེས་པའི་སྟེ་རི་སིའི་གསོ་བ་རིག་པའི་མཁས་པ་ཨལ་ཁི་མིཊ་ཨོན་
(Alcmaeon) ཞེས་པ་འདི་ལ་དེང་སང་ཉམས་སྦྱང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་
ཕ་ཡབ་ཅས་སུ་འབོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཁོང་གིས་མིའི་རོ་ལ་བཤའ་དབྱེད་
བྱས་ཏེ། དབང་རྩ་དང་། རྩ་བ་དང་ཁ་སྐྱེལ་བའི་སྤྱུ་གུ་དང་། འཕར་རྩ་དང་
སྟོན་རྩའི་དབྱེ་བ་སོགས་གསར་མཐོང་བྱང་ཞིང་། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ཉམས་སྦྱང་རྣམས་

ཡང་པ་ལས་བྱང་བ་ཡིན་ཞེས་སྒྲས་སོ། དེ་རྗེས་སྤྱི་ལོ་ལྔ་ཁྱིལ་༤༦༠་ཏུ་ས་
 སུ་སྤྱེས་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་མཁས་པ་དེ་པོ་ཁི་ར་ཐིའུ་(Hippocrates)
 ཞེས་པ་ལ་གསོ་བ་རིག་པའི་པ་ཡབ་ཅེས་པའི་སྟན་པ་ཐོབ། ཁོང་གིས་རྩབ་
 རྩུགས་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྤང་བཏིང་། དེས་སྒྲས་པ། ངས་བཟུས་ན། ཡང་
 ཆེན་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་གནས་ཤིག་རེད། མིག་ན་སྤེ་རྒྱང་ལག་
 ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཡང་ཆེན་གྱི་ངག་ལ་མཉན་དགོས། ཞེས་དང་། ཡང་ཆེན་གྱིས་
 དོན་ལ་གོ་བ་ལེན་པ་དང་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་འགན་འཁུར་བར་འདུག་
 ཅས་ཟེར་རོ། ཁོན་ཀྱང་ལྷ་བ་འདི་དེ་རྗེས་སྤྱི་ལོ་ལྔ་ཁྱིལ་༣༥༤་ཏུ་ས་
 བྱང་བའི་ཨ་རིས་སི་ཐོ་ཐེལ་(Aristotle)སོགས་ཀྱིས་ཁས་མ་ལྷངས་པས་དར་
 བྱུང་ཆེན་པོར་འགྲོ་མ་བྱུང་བོ། །

ཨ་རིས་སི་ཐོ་ཐེལ་གྱིས་གོང་གི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་གནས་ལུལ་ཁྲད་པ་ཡིན་པར་
འདོད་པའི་ལུགས་དེ་སྤངས་ནས་སྤར་ཡང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་གནས་ལུལ་སྟོང་ཡིན་
པར་འདོད་དེ། ཁྲད་ཆེན་ལ་ཁྲག་གང་མོར་བྱེད་པའི་བྱེད་རུས་ཡོད་པ་ཡིན་གྱི།
རྣམ་ཤེས་ཀྱི་གནས་ལུལ་ནི་སྟོང་ཡིན་ཞེས་སྤྲས་ཏེ། གནའ་རབས་ཀྱི་གཙོ་རྒྱུན་
ལྷ་བ་དེའི་ཐོག་དུ་ཕྱིར་ལོག་བྱས་སོ། །དེ་རྗེས་དུས་རབས་༥་པའི་ནང་དུ་རོམ་
བཙན་རྒྱལ་གྱི་སྤུན་པ་ཀ་ལེན་(Galen)གྱིས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་གནས་ལུལ་སྟོང་
ཡིན་པར་འདོད་པའི་ལུགས་ལ་དགག་པ་བྱས་ནས་ཡང་བསྐྱར་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་
གནས་ལུལ་ཁྲད་པ་ཡིན་ཞེས་སྤྲས། དེ་རྗེས་དུས་རབས་༡༥་པའི་ནང་དུ་བྱུང་
བའི་ཕེ་ས་ལེ་(Vesalius)ཞེས་པས་ཀྱང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་གནས་ལུལ་ནི་ཁྲད་
ཆེན་དང་དེའི་ནང་གི་གཤེར་གྱི་རྣམ་པ་དག་ཡིན་ཞེས་ཟེར་རོ། །དེ་ལྟར་རྣམ་
ཤེས་ཀྱི་གནས་ལུལ་ཁྲད་ཆེན་ཡིན་ཞེས་འདོད་པ་དག་གི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཁྲད་

ཆེན་ལ་སྒྲིན་བྱང་ནས་སེམས་ཁམས་ལའང་འགྱུར་ཚྭ་བྱང་བ་མཐོང་བ་སྟེ།
དཔེར་ན། དུན་པ་ཉམས་པར་གྱུར་པ་ལྟ་བུ་དག་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་ནི། བར་དུ་དུས་རབས་༡༧་པའི་ནང་དུ་སྤྱོད་པའི་མཚན་ཉིད་
རིག་པའི་མཁས་པ་རེ་ཞེ་རྟེན་ལར་ཐུ་(Rene Descartes) ཞེས་པ་བྱང་ཞིང་།
འདི་ལ་ནི་དེང་རབས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སློལ་འབྱེད་པ་དང་ཤིན་ཏུ་
སྐབས་ཆེ་བ་དང་བྱས་རྗེས་ཆེ་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་པ་ཞེས་བྲགས། ཁོས་ཐེ་
ཚཱ་སྤྱོད་པ་ཞེས་པའི་སློལ་བཅུགས་ཏེ། རིགས་པ་དང་ལྟ་བ་དང་བཤད་པ་ཡོད་
དོ་ཅིག་ལ་ཐེ་ཚཱ་བྱ་དགོས་ཤིང་། དབང་ཤེས་ཀྱིས་མཐོང་བའི་འཛིག་རྟེན་
དང་། རང་གི་བསམ་སྒྲོ་དང་སྒྱུར་ཚུར། དེར་མ་ཟད་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་ལུང་
འདི་དངོས་གནས་ཡོད་མེད་ལའང་ཐེ་ཚཱ་བྱ་ཆོག། འོན་ཀྱང་དོན་གཅིག་ལ་
ཐེ་ཚཱ་བྱར་མེད་དེ། དེ་ནི་རང་གིས་དངོས་སུ་ཐེ་ཚཱ་བྱེད་བཞིན་པ་འདི་
རེད་ཅེས་ཟེར་རོ། །

ཁོས་རྒྱ་གཉིས་སྤྱོད་པ་ཞེས་པའི་བྲུབ་མཐའ་བཅུགས་ཏེ། སེམས་དང་བཅས་པོ་གཉིས་
ནི་གཏན་ནས་མི་འདྲ་བའི་དངོས་པོ་ཐ་དད་པ་གཉིས་ཡིན་པ་དང་། མིའི་སྐད་
ཆེན་དང་ལུས་པོ་ནི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་བསྐྱིག་ཆས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།
ཁོས་༡༧༤༩་ལོའི་བཅུམས་ཆོས་མིའི་རྣམ་བཤད་(Traite del'homme) ཅེས་
པའི་གཞུང་གི་བར་རིས་ཤིག་ཏུ། མིའི་རྒྱུ་པ་མེད་དང་འཕྲད་པ་ན། ཆ་བའི་
བརྟེན་འཕྲིན་དེ་ཆོར་བའི་དབང་རྩ་བརྒྱད་ནས་སྐད་པའི་ནང་དུ་གཏོང་། སྐད་
པ་ནས་ཕྱིར་རྒྱུ་པའི་གིམས་ཤིའི་ནང་དུ་གཏོང་། དེའི་དབང་གིས་རྒྱུ་པ་
འཕྲུལ་དུ་མེད་དང་ཉེས་ནས་ཕྱིར་འབྱེད་པར་བྱེད་པ་ཞིག་གིས་ཡོད། འདི་ནི་
དབང་རྩའི་འབྲེལ་བ་སྟོན་པའི་རི་མོ་ཆེས་སྤྱོད་ཀྱི་གསལ་ཡིན་པར་བཤད་དོ། །

ཁོས་ཤེས་པ་ལ་བཅས་པའི་ཚྭ་ཕྱགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཏེ། ཤེས་པས་ཡུལ་གྱི་གོ་ས་བཀག་པ་མེད་པ་དང་། རྒྱ་ཁེང་བསྐྱེད་དུ་མེད་པ། དུམ་བུར་གཙོད་དུ་མེད་པ། བསམ་གཞིག་དང་གོ་རྟོགས་ལྡན་པ། རང་གིས་རང་ཉིད་ཤེས་པའི་ཁྱད་གཤིས་དང་ལྡན་པའི་ཆ་ནས་བཤད་ཅིང་། བཅས་པོ་མ་ཡིན་པའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་འདུན་པའི་སྟོབས་ལ་བརྟེན་ནས་བཅས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་མིའི་ལུས་པོ་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་རོ། ། གྲུབ་མཐའ་འདིས་རྒྱབ་ཕྱགས་སུ་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཏེ། ད་ལྟའི་བར་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་རྣམ་ཤེས་དང་གཟུགས་མུང་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་བརྒལ་དུ་མེད་པའི་འོབས་དོང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད་དེ། འདི་ནི་རྒྱབ་ཕྱགས་ཆེན་རིག་གི་བསམ་སློབ་མང་གཞི་ཞིག་ཏུ་སྤང་ངོ་། །

འོན་ཀྱང་རྒྱ་གཉིས་སྤྱོད་པའི་ལྷ་བ་འདི་རེ་ནི་དེ་ཁར་མུ་རང་ཉིད་འཆོ་གཞིས་ཀྱི་སྐབས་སུ་འང་རྒྱབ་ཕྱགས་སུ་གཙོ་རྒྱན་གྱི་ལྷ་བར་གྱུར་མ་ཐུབ་སྟེ། དུས་རབས་ ༡༧ པའི་ནང་དུ་དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་དར་བར་གྱུར་ཅིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཇུ་རན་སིའི་སྤྲན་པ་ལ་མེ་ཐེ་རིས་(Julian Offray de la Mettrie)སོགས་ཀྱིས་མི་འཕྲུལ་ཆས་སུ་སྤྱོད་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་བྲེལ་ཏེ། ཁོས་སྤྲན་པ། རྣམ་ཤེས་དང་ཁྲུང་པ་ནི་དོན་གནས་ཀྱི་བཅས་པོ་གཅིག་གི་ངོས་གཉིས་ཅིམ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། མིའི་ཀ་ལའི་ནང་གི་ལྗེད་ཆད་པ་དང་གསུམ་ཅན་གྱི་ཕྱ་ཕུང་གི་དངོས་པོ་འདི་རྣམ་ཤེས་དང་དོན་གཅིག་པའམ་དེས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཉམས་ཐྱོང་ཐམས་ཅད་ཐག་གཅོད་པར་རུས་ཞེས་ཟེར། མི་འཕྲུལ་ཆས་ཡིན་(L'homme machine)ཞེས་པའི་དེབ་བྲིས་ནས་ ༡༧༤༧ ལོར་དཔར་བསྐྱུན་བྱས་ཤིང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི་འཕྲུལ་ཆས་ཅིམ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་འདོད་དོ། །

དེའི་རྗེས་སུ་དེ་ལྟར་དུ་སྤྲོ་བའི་མི་མང་པོ་བྱུང་སྟེ། བཤད་ཚུལ་དེ་རྒྱལ་ཚུགས་
ཚན་རིག་པའི་གཙོ་རྒྱུན་གྱི་ལྟ་བར་གྱུར་ཏོ། །

གསུམ་པ་ནི། ཐ་མར་དང་རབས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དར་བར་གྱུར་ཏེ། དུས་
རབས་༡༩པའི་ནང་དུ་དང་རབས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཕ་ཡུལ་ཅེས་པའི་སྟན་
པ་ཐོབ་པའི་ཐུ་ལོ་སི་ཏར་ལི་ཏ་(Charles Darwin)ཞེས་པ་བྱུང་སྟེ། དངོས་
གཙོ་སྤྲོ་བའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་སྟེལ་བས་ཚན་རིག་པ་ཐམས་ཅད་དང་མཚན་
ཉིད་རིག་པ་སྤྲོ་བ་མང་པོ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཐེབས་ནས་ཁྲུང་པའི་
འགྲུལ་བསྐྱོད་ལས་གཞན་པའི་རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་ཞིག་མེད་ཅེས་ཟེར་བའི་ད་
ལྟའི་ལྟ་བ་འདི་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལ་གཉིས་ཏེ། དང་རབས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འདོད་
ཚུལ་བརྗོད་པ་དང་། དེ་ལ་རིགས་པས་དབྱེད་པའོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ་སྟེ། རང་
བ་སངས་རྒྱས་པ་དང་གཞི་ནས་མི་མཐུན་པའི་དངོས་གཙོ་བྱེད་རྒྱས་རིང་
ལྷགས་(Functionalism)པའི་འདོད་ཚུལ་དང་། རྒྱལ་ཚུགས་གཅིག་ཙམ་མཐུན་
པ་དངོས་གཙོ་ཐོལ་བྱུང་རིང་ལྷགས་(Emergent Materialism)པའི་འདོད་
ཚུལ་དང་། ཕལ་ཆེར་མཐུན་པ་རྒྱ་གཉིས་མཉམ་འབྲེག་རིང་ལྷགས་(Dualistic
Interactionism)པའི་འདོད་ཚུལ་བརྗོད་པའོ། །དང་པོ་ནི། ལྷགས་འདི་ནི་
དངོས་གཙོ་སྤྲོ་བ་མཐར་ཐུག་པ་སྟེ། ཁོ་ཚོའི་འདོད་པ་ནི། སེམས་ཞེས་པ་ཁྲུང་
ཆེན་གྱི་རྣམ་པ་ཙམ་ཞིག་སྟེ། ཁྲུང་ཆེན་གྱི་དངོས་ཁམས་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལས་
བྱུང་བའི་ཞར་ཐོན་ཙམ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་དང་། དབང་ཆའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱིས་
ཡིད་ཤེས་ཀྱི་སྤྲང་བ་འབྱུང་བར་བྱས་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། དབང་ཆའི་འགྲུལ་
བསྐྱོད་ཉིད་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་སྤྲང་ཚུལ་ཡིན་ཞེས་འདོད་དེ། མདོར་ན་དོན་དངོས་

སུ་ཡོད་པ་ནི། བཅ་པོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཁྲད་པའི་ནང་གི་རྩ་མཉམ་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་
བྱུང་ངམ་ཁྲད་པའི་འགྱུལ་བསྐྱོད་ཉིད་ཡིན་གྱི། རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་དོན་བྱེད་
རྣམས་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད་ཅེས་ཟེར་དྲི། དཔེར་ན། དབྱིན་ཇིའི་
དབང་ཚུ་རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་རོ་སའེ་(Steven Rose)ཞེས་པས། མིའི་སྤྱི་
ཚོར་དང་། དྲན་པ། དམིགས་པ་གཏོད་པ། འདུན་པ་སོགས་སེམས་ཀྱི་དོན་
གཤམ་གནད་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚབ་དེ་རྩ་མཉམ་འགྱུར་བྱུང་གིས་བྱ་དགོས་
ཞེས་སྒྲུས་པ་ལྟ་བུའོ།

ཁོ་ཚོས་ཡང་སྒྲུས་པ། གཤམ་ཏེ་ཁྲད་པའི་གནས་ཚུལ་དག་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཤེས་
རྟོགས་བྱུང་ན། དེའི་ཆོད་གོས་ངེས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཤེས་ཟིན་པ་ཡིན།
ཁྲད་པས་ཇི་ལྟར་སེམས་བདེན་པའི་རང་བཞིན་ལྟར་དུ་བསྒྱུབས་པ་རྟོགས་པ་ན།
ཚུལ་འདི་ནི་འོག་ནས་སྤྱོད་གི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་རྒྱ་འབྲས་ཤིག་ཏུ་བྱུང་པར་
བདེན་དཔང་བྱས་པ་ཡིན། དེར་མ་ཟད་དེ་ཐམས་ཅད་སྒྲར་ནས་ཐག་གཅོད་
བྱས་ཟིན་པ་ཞིག་པེད་ཅེས་ཟེར་རོ། ལྷགས་འདི་ལ་ཐག་བཅད་སྒྲ་བ་དང་།
སོར་སྒྲོག་སྒྲ་བ། སྒྲ་སྒྱུར་རིང་ལྷགས་ཞེས་ཀྱང་བྱའོ། འོག་ནས་སྤྱོད་གི་རང་
བཞིན་ཅན་གྱི་རྒྱ་འབྲས་ཞེས་པ་ནི་རྒྱ་ཕྲ་བའི་རིམ་པ་ཁྲད་པའི་དབང་ཚུའི་
གཞི་ལས་འབྲས་བྱ་རགས་པའི་རིམ་པ་ཤེས་པའི་སྤྱང་བ་འབྱུང་བར་བྱས་པ་
ལ་བྱ་ཞིང་། ཐག་བཅད་སྒྲ་བ་ཞེས་པའི་དོན་ནི་སྤང་དོར་ཐམས་ཅད་ཁྲད་པའི་
ནང་གི་རྩ་མཉམ་འགྱུར་དང་དངོས་ཁམས་ངེས་སྟོན་གྱིས་སྒྲར་ནས་གཏན་ཁེལ་
བྱས་ཟིན་པར་འདོད་པ་སྟེ་འོག་ནས་འཆད་པར་འགྱུར་རོ། སོར་སྒྲོག་དང་སྒྲ་
སྒྱུར་སྒྲ་བ་ཞེས་པ་ནི། འདི་གཉིས་དོན་གཅིག་སྟེ། རྟོག་འཛིང་ཅན་གྱི་མ་ལག་
དང་། བྱ་བ། སྤང་ཚུལ་སོགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེ་ཉིད་ཆ་ཤས་སོ་སོར་

བཤེག་ནས་གོ་བ་ལེན་པ་དང་འགྲེལ་བཤད་བྱ་ཆོག་པར་འདོད་པ་སྟེ། ལུས་པ་
རྩལ་ཕྱན་དུ་བཤེག་པའམ་རྩལ་ཕྱན་གྱི་རང་སོར་བསྐྱོགས་ནས་རྩལ་ཕྱན་གྱི་
ཆོག་པ་ཅམ་དུ་བརྗོད་ཆོག་པ་ལྟ་བུ་དང་། རྟོག་འཛིང་ཅན་རྣམས་ཅི་རུས་
ཀྱིས་སྒྲ་བྲུ་བྲུ་ནས་གོ་བ་ལེན་པ་སྟེ། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡང་པའི་རྣམ་འགྱུར་
འགྱུར་བྱུང་ཅམ་དུ་གོ་བ་ལེན་པ་འོ། །འདི་ནི་དང་སང་རྒྱལ་ཚུགས་ཀྱི་གཙོ་
རྒྱུན་ཆོན་རིག་པ་དང་དངོས་གཙོ་སྤྱོད་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་པ་དག་གི་ལྟ་བ་
ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་ནང་པ་དང་ཚུགས་གཅིག་འདྲ་བ་དངོས་གཙོ་ཐོལ་བྱུང་སྤྱོད་པའི་
འདོད་ཚུལ་ནི། རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་ཡང་ཆེན་ལ་བརྟེན་ནས་གསར་དུ་བྱུང་བའམ་
དེས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ཡང་། ཡང་ཆེན་གྱི་འགྲེལ་བསྐྱེད་ལ་གཞིར་བྱས་ནས་ཐོན་
དཔག་དང་། ཡང་ཆེན་གྱི་འགྲེལ་བསྐྱེད་ཅམ་དུ་སྒྲ་བསྐྱུར་བྱ་མི་བྱུང་ཞིང་། རྣམ་
ཤེས་ཀྱིས་ཡང་ཆེན་ལ་ཆོད་འཛིན་ཡང་བྱེད་རུས། དེས་ན་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་བྱུང་
གཤེས་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་ཆེན་གྱི་དངོས་ཁམས་འགྲེལ་བསྐྱེད་ཁོ་ན་ཅམ་
ཀྱིས་ཡོངས་སུ་འགྲེལ་བཤད་བྱ་མི་རུས་ཞེས་སྤྱོད་ཀྱི་ རོ་བལ་བྱ་དགའ་འཕྲོ་བ་
མཁན། དབང་ཚུའི་ཆོན་རིག་པ་སི་ཕའེ་རེ་ (Roger Sperry) ཞེས་པས་
༡༩༧༠་ལོར་སྤྲོས་པ། འདིར་བཤད་པའི་སེམས་ཀྱི་རུས་ཤུགས་ཞེས་པ་ནི། ཡང་
པའི་བྱུང་འབྲེལ་ལས་གཞན་དུ་རང་རྒྱ་བྱུང་བའི་རང་
བྱུང་ལས་འདས་པའི་རུས་ཤུགས་གང་ཡང་ཡོད་པར་སྟོན་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ཡང་
པའི་བྱུང་ཚུལ་དང་དེའི་བྱེད་རུས་ལས་ཁ་འབྲལ་དུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་
དང་། ༡༩༩༥་ལོར་སི་ཕའེ་རེས་རང་གི་ལྟ་བ་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་ཏེ། ཆ་རྩལ་
དང་། སྤྱུང་། དབང་ཚུའི་ངར་ལངས་པ་དང་འདྲ་བར་ཡོད་ཀྱིས་བསམ་པ་

དང་དམིགས་པས་ཀྱང་འབྲས་བུ་སྐྱེད་ཀྱས་ཞེས་ཟེར་། ལྷ་ལྷ་མས་རྣམ་ཤེས་
ལྷ་ཆེན་ལས་སྐྱེས་པ་ཡིན་པ་དང་། ཕྱི་མས་རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་དོན་བྱེད་ཀྱས་
པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་ཁས་སྤངས་པའོ། །

ཨ་རིའི་ལྷ་པའི་ཆེན་རིག་པ་ཀ་ཟ་ནིས་ཀ་ (Michael S. Gazzaniga) ཞེས་
པ་ནི། འཛམ་གླིང་ན་སྟན་གྲགས་རྒྱས་ཤིང་ཕྱོད་རྟོགས་དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་
གི་པ་ཡབ་ཅས་འབོད་པའི་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་དང་གཞན་ཡང་
དེང་སང་གི་ཆེན་རིག་པ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་ལྷ་བ་འདི་ཁས་ལེན་། ཀ་ཟ་
ནིས་ཀས་སྒྲུས་པ། (Who's in Charge?) ལྷ་ཆེན་གྱི་དངོས་ཁམས་འགྱུར་
ཚྭ་གིས་ཐབས་གང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བཞོས་པའི་ཤེས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲར་
ལྷ་པ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། མི་རྣམས་ཀྱིས་སྤྲོད་གཞུང་
བཅུགས་ཤིང་སྤྲོད་བའི་སྒྲིགས་ལམ་བཞོས་། མཐར་སྒྲིགས་ལམ་དེ་ཉིད་
ཀྱིས་མི་དེ་རྣམས་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་བཞིན་དུ་ཐོལ་བྱུང་གི་སེམས་ཀྱིས་
ཀྱང་ང་ཚོའི་ལྷ་པ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཅེས་དང་། རྒྱུ་ལའོར་ལ་བརྟེན་
ནས་འགྲིམ་འགྲུལ་གྲུབ་ལ། འགྲིམ་འགྲུལ་གྱིས་མཐར་རྒྱུ་ལའོར་ཉིད་ཚོད་
འཛིན་བྱེད་པ་བཞིན་དུ། རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་ཀྱང་རང་ཉིད་འབྱུང་བར་བྱེད་པའི་
ལྷ་ཆེན་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེས་ཟེར་རོ། །

ཁོང་གིས་ཡང་སྒྲུས་པ། ཐག་བཅད་སྒྲུབ་པ་ཞེས་པ་འདི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་
འདུ་ཤེས་ཤིག་སྟེ། ཁོ་ཚོའི་འདོད་པ་ནི། ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་པའི་བྱ་དངོས་
རྣམས་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་དུ་འགྱུར་བ་ནི། སྒར་ནས་ཐག་བཅད་ཟེན་པ་ཞིག་སྟེ།
དོན་ཁྱེད་དང་། འགྲུལ་བསྐྱོད། མིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རིག། ཐག་གཅོད། སྤྱོད་
ལམ་སྒྲགས་ཐམས་ཅད་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་ཁྱེད་

དང་རང་བྱུང་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དབང་གིས་གཏན་ཁེལ་དུ་གྱུར་ནས་ཡོད་ཅེས་
ཟེར། ཁོ་ཆོའི་འདོད་པ་ལ་**བཞི་སྟེ།** **དང་པོ་ནི།** ཁྲད་ཆེན་གྱིས་སེམས་སྦྱང་པར་
བྱེད་ཅིང་། ཁྲད་པ་ནི་དངོས་ཁམས་དངོས་པོའི་རང་བཞིན་གྱི་བཅ་པོ་བདེན་
པར་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་ནི། བཅ་པོའི་འཇིག་རྟེན་ནི་ཐག་བཅད་དམ་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཟིན་
པ་ཞིག་སྟེ། དེའི་ཕྱིར་ང་ཆོའི་ཁྲད་པ་འང་གཏན་ཁེལ་ཟིན་པ་ཞིག་གོ། **གསུམ་**
པ་ནི། གལ་ཏེ་ང་ཆོའི་ཁྲད་པ་དེ་གཏན་ཁེལ་ཟིན་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེར་མ་ཟད་
ཁྲད་པ་ནི་སེམས་འབྱུང་ཁྲིམ་གནས་པར་བྱེད་པ་ལ་དགོས་ངེས་དང་ཡོངས་སུ་
རྫོགས་པའི་དབང་པོ་ཞིག་ཡིན་ན། ང་ཆོའི་སེམས་ལས་བྱུང་བའི་རྣམ་རྟོག་
གམ་བསམ་སྒོ་རྣམས་ཀྱང་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཟིན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་
བྱེད་པ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་དོ། **བཞི་པ་ནི།** གོང་གི་རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་
རང་དབང་གི་འདུན་པ་ནི་འབྲུལ་སྤང་ཙམ་ཞིག་ཡིན། ང་ཆོས་མི་སྦྱར་གྱིས་
རང་ཉིད་ཀྱི་སྦྱོད་པ་ལ་འགན་འཁུར་དགོས་པར་འདོད་པ་དེ་ངེས་པར་དུ་
བསྐྱར་བྱི་བྱ་དགོས། རང་དབང་འདུན་པ་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ལ་སྟིང་པོ་རྩ་བ་
ནས་མེད། རང་དབང་འདུན་པ་ཞེས་པའི་གོ་དོན་དེ་ང་ཆོའི་ཁྲད་ཆེན་གྱི་བྱ་
བ་བྱེད་ཚུལ་མ་ཤེས་པའི་གོང་དུ་བྱུང་བའི་གོ་བ་ཞིག་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་ང་ཆོས་
ད་ལྟ་བསམ་ཚུལ་དེ་འདྲར་བར་འོས་ཞེས་སྒྲ་བར་བྱེད་དོ་ཞེས་ཟེར་རོ། །

གོང་གི་ཐག་བཅད་སྒྲ་བའི་འདོད་པ་དེ་དག་ལ་ཀ་ཟ་ནིས་ཀས་སྦྱོན་བརྗོད་པ།
འདོད་པ་དང་པོ་དེར་ནི་དབང་རྩའི་ཆེན་རིག་པ་རྣམས་ལ་བཤད་ཚུལ་ཐ་
དད་པ་མེད་དེ། ཁྲད་པས་ང་ཆོས་ད་དུང་མ་ཤེས་པའི་ཐབས་ཚུལ་གང་ཞིག་
གི་སྒོ་ནས་སེམས་འབྱུང་བར་བྱས་ཤིང་། དེར་མ་ཟད་ཁྲད་པ་ནི་དངོས་པོ་

བདེན་པར་གྲུབ་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ནོ། །འོན་ཀྱང་འདྲོད་ཚུལ་གཉིས་པ་དེ་ནི།
 ཚན་མེད་པོ་ཞིག་མ་ཡིན་ལ། གཞན་གྱིས་སྐོལ་བར་བྱ་བའི་གནས་ཤིག་ཀྱང་
 ཡིན་ཏེ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་པ་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་གིས་དོན་དངོས་ཀྱི་
 འཇིག་རྟེན་དེ་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཟིན་པ་དང་དཔག་བླང་ཞིག་ཡིན་པར་ཁས་
 ལེན་མི་བྱེད་དེ། གང་གི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རྟོག་འཛིང་ཅན་གྱི་མ་ལག་གི་ཁྲོད་ཀྱི་
 ཐིག་གཤིས་མིན་པའི་གངས་རིག་གི་གོ་དོན་གྱི་དབང་གིས་མ་འོངས་པའི་
 རྣམ་པ་སྟོན་དཔག་ཐིག་པོ་བྱ་ཐབས་མེད་དོ། །དེ་ལྟ་ན། ང་ཚོའི་བསམ་སློབ་གཏན་
 ཁེལ་བྱས་ཟིན་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་འདྲོད་པ་གསུམ་པ་དེའི་རྟེན་པ་འཇུགས་ས་
 དེ་ཤིན་ཏུ་མི་བརྟན་པ་ཞིག་ཡིན་ནོ་ཞེས་དང་། གལ་ཏེ་འཇིག་རྟེན་ཁམས་དང་
 དེའི་ནང་གི་ཡོད་དོ་ཅོག་སྟོན་ནས་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཟིན་པའི་ངེས་ལྷགས་ཀྱི་
 རྗེས་སུ་འབྲང་དགོས་ན། མི་སྒྲེར་གྱིས་རང་གིས་བྱས་པའི་བྱ་བ་ལ་རང་ཉིད་
 ཀྱིས་འགན་འཁུར་མི་དགོས་ཤིང་། མངར་ཆེས་ནས་རང་ཉིད་ཤི་ཡང་འགན་
 འཁུར་མི་དགོས་པས་སྟོག་ལེ་དང་སྤྱི་གོར་སུ་མཐུད་དུ་བོས་པས་ཆོག་གོ། །འདི་
 བོ་ལོ་དུང་ལྷུང་༢༠་ཡི་སྟོན་ནས་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཟིན་པ་ཡིན་པས། རྒྱགས་
 སྟོང་ལ་གཡོ་སྟོང་བྱས་ཀྱང་ཐབས་མེད་དེ། རྒྱར་ནས་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཟིན་
 པས་ཆོད་འཛིན་བྱེད་མི་རུས་པའི་ཕྱིར་དང་། རང་གི་ཁྱོད་ག་དང་འབྲེལ་བ་མི་
 ལེགས་པས་དེ་ལ་དུག་ལྷུང་ནས། འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་ངེས་ལྷགས་ཀྱིས་བྱེད་དུ་
 བརྟུག་པ་རེད་ཅེས་སྒྲུས་ན་ཆོག་སྟེ། དོན་འདི་ནི་ཉི་ཧུ་ཐིན་(Newton)ཀྱི་
 འཇིག་རྟེན་ངེས་ལྷགས་ཀྱིས་བོས་པའི་སྒྲུབ་པ་འཇུགས་ཀྱི་སྒྲིང་
 བརྗོད་ཅིག་སྟེ། ངས་འདི་ལ་ཡི་ཆད་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞེས་སྟེ་བཞིན་ཡོད་མོད། འོན་
 ཀྱང་ཆོད་རིག་པ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་དང་ཐག་བཅད་སྟེ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་

དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་འདི་ལྟར་ཡིན་པར་འདོད་དོ་ཞེས་ཟེར་རོ། །

ཀ་ཟ་ནིས་ཀས་ཡང་སྤྲས་པ། (Talfe both sides of the Brain: Alife in Neuroscience) སྤྲ་བསྐྱར་རིང་ལུགས་འདི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལངས་ཕྱོགས་ཤིག་སྟེ། འདིའི་འདོད་པ་ནི། རྟོག་འཛིང་ཅན་གྱི་མ་ལག་ནི་དེའི་ནང་གི་ཆ་ཤས་རྣམས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་འདུས་པ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་པས། ཆ་ཤས་རྣམས་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲིལ་པོའི་ངོ་བོ་དཔོག་ཐུབ་ཅིང་། སྤྲིལ་པོ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པས་ཀྱང་ཆ་ཤས་རྣམས་བརྗོད་ཐུབ་ཅས་འདོད་དོ། ། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་བཤད་ཚུལ་འདི། ཀ་པས་ཁ་པ་བཅོས་ཤིང་། ཁ་པས་ག་པ་བཅོས་པ་སྟེ། མཛོས་ཤིང་ལེགས་པའི་ཐིག་གཤིས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་བུ་ཞིག་གྲུབ་པའོ། །གལ་ཏེ་ཡང་ཆེན་གྱི་དོན་རྟོགས་པར་འདོད་ན། འདི་ཉིད་མགོ་འཇུགས་སའི་གནས་ཏེ་ཅང་ལེགས་པོ་ཞིག་རེད་ཅས་དང་། ཁོ་ཚའི་འདོད་པ་ནི། ཡང་ཆེན་གྱི་དོན་ཐམས་ཅད་དང་ཡང་ཆེན་ལས་སྐྱེས་པའི་དོན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མཐར་དབང་ཅའི་གཞིའི་སྟོག་རྩལ་གྱིས་ཅི་ཞིག་བྱེད་འདོད་པ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་རྟོགས་པར་བྱ་ཞིང་། སྤྱིང་རྟོགས་ནས་བཟུང་། སྤྱིད་ལམ་དང་མ་ལག། སྤྲ་སྤྱང་ནས་ཆ་རྩལ་གྱི་བར་དུ་ཆ་ལུ་མའི་པགས་པ་བཤུ་བ་དང་མཚུངས་ཏེ། ཚན་རིག་གི་རིགས་པ་གཏིང་དུ་འཁྱུགས་ནས་ས་བོན་ཡང་མཐོང་ཐུབ་བོ། །ཡང་ས་བོན་དེ་མཐར་སྤྱོད་པོ་ཆེན་པོར་གྱུར་ནས་དེ་ལ་ཆ་ལུ་མ་སྐྱེས་པ་བཞིན་དུ། ང་ཚོས་སྤྲ་ཡང་ཡང་ཡང་ཆེན་བསྐྱར་ཏེ། སྟོག་རྩལ་ནས་བཟུང་ཆ་རྩལ་བར་དུ་དང་། དེ་ནས་སྤྱིང་རྟོགས་ཀྱི་བར་དུ་སྤྲ་སྤྱང་ཆུང་པར་བྱེད་པའོ། །ཁོ་བོ་ནི་ལྟ་བུ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་བཟུང་ནས་ནར་སོན་པ་ཡིན་ཏེ། སྤྲ་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་འདི་ལ་ཡིད་ཆེས་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཡོད།

ད་དུང་ཡང་ཚད་འགའ་རེའི་ཐོག་ནས་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་ངའི་
སེམས་ནང་གི་སྟོབས་ཤུགས་དྲག་པོ་ཞིག་གིས་ང་ཕྱིར་འཐེན་ཏེ། སྐད་ཤུགས་
མཐོན་པོས་དེ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་མི་སྲིད་ཅེས་ཟེར་བར་འདྲག་ཅེས་ཟེར་རོ།
དེ་ལྟར་ཐོལ་བྱུང་དངོས་གཙུག་སྤྱོད་ནས་ཀྱིས་བྱེད་ཀྱས་དངོས་གཙུག་སྤྱོད་བའི་
ལུགས་དེ་རི་ལྟར་ཚར་བཅད་པའི་ཚུལ་འདི་ཅུང་ཟད་ཞིབ་པར་བཀོད་ན། ལོ་
རྒྱུས་འདིའི་ནང་ནས་དོན་གཤམ་ཆེན་འགའ་རེ་ཞར་ལ་རྟོགས་པར་འགྱུར་བས་
འདིར་དགོད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་ཡང་གཙུག་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྣམ་ཤེས་
ལྡན་ཆེན་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཅན་ཞིག་ཡིན་ལ། མི་དར་མའི་ལྡན་ཆེན་ལ་བཟོ་
བཅོས་ཀྱིས་འགྱུར་བ་འགོ་རྒྱུ་མེད་ཅེས་ཟེར། དེ་ཡང་༡༩༡༣ལོར་སི་ཕེན་གྱི་
སྐད་ཤུགས་ཅན་གྱི་དབང་ཙུ་བཤའ་དབྱེད་རིག་པ་མཁན་ར་མོན་ཨི་ཁ་ཏལ་
(Ramon y Cajal)ཞེས་པས་བཅུམས་པའི་དབྱེད་རྩོམ་ (Degeneration
and Regeneration of the Nervous System)ལས། མི་དར་མའི་ལྡན་
ཆེན་གྱི་འཕྲུག་ལམ་རྣམས་ནི་གཏན་འཇགས་མི་འགྱུར་བ་ཡིན་ལ། དབང་ཙུ་
ནི་འཆི་བར་འགྱུར་སྲིད་པ་ལས། སྐར་སྟེ་བར་འགྱུར་མི་སྲིད་ཅེས་སྟོན་ཆོག་ཏུ་
བཀོད། ལྟ་བུ་འདིས་དབང་ཙུའི་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཏུ་ཅང་
གཏིང་ཟབ་མོ་ཐེབས། ༡༩༥༠ལོ་ལ་བསྐྱེད་སྐྱེས་འདོད་ཚུལ་དེ་གཙུག་
ཚན་རིག་པའི་ཡོངས་ཤུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་གྱུར་ནས་ཐམས་ཅད་དེའི་རྩིས་སུ་
འབྲངས། ལོ་རབས་༥༠པའི་ནང་དུ་ཏཱོ་སྟོ་སྟོ་ལྷ་ཆེན་མའི་(Harvard
University) ཆོན་རིག་པ་ཤོ་ཏཱོ་པོ་ལ་(David Hubel)དང་ཨོ་ཟོ་ལ་(Torsten
Wiesel)ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱིས་བྱེད་ལ་ཁྱུང་དུའི་མིག་ཤེས་ཀྱི་མ་ལག་ལ་ཞིབ་
འཕྲུག་བྱས་ཏེ། བྱེད་ལའི་མིག་ཤེས་ཀྱི་ལྡན་པའི་ཤུགས་རྩིས་དེ་སྤྱི་ལོ་ཡིན་པའི་

སྐབས་ཁོ་ནར་བཅས་བསྐྱར་བྱར་ཡིན་པར་གཏན་ལ་པབ། ཞིབ་འཇུག་འདི་ལ་༡༩༥༡ལོར་ནོ་བལ་ལྷས་ཁམས་གསོ་རིག་གི་བྱ་དགའ་ཐོབ། གྲུབ་འབྲས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས། ཆོ་སྒྲིག་གི་ཐོག་མའི་དུས་ཀྱི་གལ་ཆེ་བའི་སྐབས་དེ་བཞག་པའི་རྗེས་ནས་ཁྲིམ་ཆེན་ལ་ཉམས་སྦྱང་གི་རྗེས་སུ་མཐུན་པར་འགྱུར་བ་འགོ་རྒྱ་ཆེར་མེད་པ་དང་། ཡོངས་སུ་སྤྱོད་བེད་པའི་ཁྲིམ་པའི་སྒྲུབ་སྤྲོད་ཀྱི་གཏན་འཇགས་འགྱུར་མེད་ཡིན་པ་འདི་ཙམ་དོན་ཞིག་ཏུ་གྱུར། དེ་ནས་བཟུང་ཙམ་དོན་དེ་ཉིད་དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་བསྐྱར་དུ་མེད་པའི་དད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་དོ། །

དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་པས་མའི་ཁྲིམ་པའི་སྒྲུབ་སྤྲོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་མིག་ན་སྒྲ་སྒྲུ་སྒྲུ་སྒྲུ་དབང་པོ་སོ་སོ་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་གནས་རྣམས་གསལ་པོར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། དེ་ཐོག་མར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་པོ་ནི་ཁེ་ན་ཏའི་དབང་ཅའི་ཕྱི་ཆེན་ཆེད་ལས་རབ་འབྱམས་པ་པེན་ལྷེ་ཏི་(Wilder Penfield) ཞེས་པ་དེ་ཡིན། ཁོང་གིས་དུས་རབས་༢༠པའི་དཀྱིལ་ཙམ་ན་གསར་མཐོང་བྱུང་བ་ལྟེ། ཆོད་བཟླ་དང་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱི་མའི་ལྷས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ལ་སྤྱོད་སྤྲོད་བཏང་ནས་ཁྲིམ་པ་ལ་གཤག་བཅོས་བྱས། ཕྱིར་མཛོན་པའི་ཁྲིམ་པའི་ཕྱི་ངོས་ལ་སྒྲིག་སྒྲེ་ཕྱ་མོས་བྲག་གཟེར་མེད་པའི་བྲག་སྤོང་བྱས་དེ། ཆོད་བཟླ་དང་ལེན་པ་ལ་ཆོར་བ་གང་བྱུང་བརྗོད་དུ་བཅུག་ཆོ། ཆོད་བཟླ་དང་ལེན་པས་པེན་ལྷེ་ཏིས་རང་གི་མིག་དང་། མཆུ་དོ། མཚུབ་མོ། ཀླང་པ་སོགས་ལ་རིག་པའི་ཆོར་བ་བྱུང་ཞེས་ཟེར། འོན་ཀྱང་པེན་ལྷེ་ཏིས་རིག་ཡུལ་ནི། ཁྲིམ་པའི་གནས་རྣམས་ཡིན་གྱི། མིག་སོགས་ལ་ཐུག་རིག་ཅུང་ཟད་ཀྱང་བྱས་མེད། ཆོད་བཟླ་དང་ལེན་པ་དག་གི་ལྷས་ཀྱི་གནས་དེ་དག་ལ་ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་གཞན་གྱིས་རིག་པའི་

ཚོར་བ་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་དུ་བྱུང་། དེ་ལྟར་བྱུག་སློང་བྱས་པའི་གནས་ན་མས་ལ་
ཞིབ་དུ་བཟུས་ནས་གནས་དེ་དག་མིག་སྟགས་ལ་ཚོར་བ་འབྱུང་བར་བྱེད་པའི་
གནས་སུ་གཏན་ཁུལ་བྱས། དེ་བཞིན་དུ་ལུས་ཀྱི་གྲིམས་ཤ་སོ་སོའི་རང་དབང་
འགྲུལ་བསྐྱོད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལྷགས་རྩལ་དག་ཀྱང་
ངོས་འཛིན་བྱས། འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་ཁྲི་ཆེན་གྱི་གནས་དེ་དག་ན་མ་ཤེས་
ཡིན་པར་འདོད་པའི་བྱེད་རྒྱས་དངོས་གཙོ་པའི་ལྷ་བ་མི་འཛིན་ལ། དེར་མ་
ཟད་སྐྱེ་བ་བྱི་མའང་ཡོད་པར་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད་དོ།

༡༩༡༢་ལོ་ཤེ་རིན་ཐོན་(Charles Scott Sherrington)སྟགས་ཀྱིས་སྤྱུའི་
ཁྲི་བ་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། ཁྲི་བ་པ་ལ་འགྱུར་བ་འབྱུང་བ་འཕམ་བཅས་
བྱུང་བའི་བདེན་དཔང་རྟེན། ཤེ་རིན་ཐོན་གྱིས་སུ་མཐུད་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་
ནས་༡༩༡༧་ལོར་གྲུབ་འབྲས་བསྐྱུག་སྤེལ་བྱས། དེའི་རྩིས་སུ་ཚན་རིག་པ་གཞན་
པ་འགའ་རེས་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། བདེན་དཔང་ཅི་རིགས་པ་རྟེན། འོན་
ཀྱང་བདེན་དཔང་དེ་དག་གིས་གཙོ་རྒྱུན་ཚན་རིག་པའི་ལྷ་བ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་
ཅི་ཡང་ཐེབས་མ་རུས། དེ་རྩིས་ལོ་རབས་༡༠་པའི་ནང་དང་༢༠་པའི་མགོར་
ཚན་རིག་པ་འགའ་རེས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་བདེན་དཔང་རྟེན་ཅིང་དེ་
ཉིད་སྟན་འཁུར་བྱས་ཀྱང་། དེ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་མ་བྱུང་ངོ་།

ཡང་༡༩༢༤་ལོར་ཨ་རིའི་ཁྲི་བའི་དབང་རྩ་རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་མོར་ཟེ་ནེ་
ཟེ་(Merzenich)ཞེས་པས་སྤྱུའི་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། སྤྱུའི་ལག་པའི་ཕྱགས་
གཅིག་གི་དབང་རྩ་ཆེད་དུ་བཅད་ནས་བརྟགས་པས། མ་གཞི་ཡིན་ན་དབང་
རྩ་བཅད་ཆོད་དབང་རྩ་དེ་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཁྲི་བའི་ལྷགས་རྩལ་གྱི་
གནས་དེས་བྱ་བ་བྱེད་པ་རྒྱུན་ཆད་པར་འགྱུར་དགོས་ཏེ། སྟངས་འཛིན་བྱ་

ཡུལ་གྱི་དབང་ཅ་ཉམས་ཟིན་པས་དེ་གཉིས་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་
བྱ་བ་མི་འཇུག་པའི་ཕྱིར། འོན་ཀྱང་སྒོ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ། ལྷན་པའི་
ལྷགས་རྩས་ཀྱི་གནས་དེའི་བྱ་བ་རྒྱན་ཆད་པར་མ་གྱུར་ཅིང་། ལག་པའི་ཕྱོགས་
གཞན་ཞིག་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པ་མཐོང་སྟེ། ལག་པའི་ཕྱོགས་གཞན་དབང་
ཅ་མ་བཅད་པ་ལ་རེག་པའི་ཆོ་ན། ཡོངས་སུ་བཅད་ཟིན་པའི་དབང་ཅ་དེ་
ལྷན་པ་བཅད་པའི་སྐབས་སུ་དབང་ཅ་དེ་ཉིད་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་མཁན་
གྱི་ལྷན་པའི་གནས་དེས་ད་ལྟ་ལག་པའི་ཕྱོགས་གཞན་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་
པར་མཐོང་བས། ལྷན་པའི་ལྷགས་རྩས་ཀྱི་གནས་གཅིག་གིས་ལག་པ་སོགས་ཀྱི་
གནས་གཅིག་ཁོ་ན་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པ་དེ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མི་འགྱུར་བ་
ཞིག་མིན་པ་གསལ་བར་གྱུར། འདི་ལ་ལྷན་ཆེན་བསྐྱར་བསྐྱིག་དང་ལྷན་ཆེན་
གྱི་བཅོས་རུང་ཅན་ཞེས་ཟེ། ཞིབ་འཇུག་དེས་སྟེང་དར་མའི་ལྷན་པ་ལ་བཅོས་
རུང་ཡོད་པ་ལེགས་པར་ཤེས་སོ། །

༡༩༧༩ལོར་ཆོད་བཟླའི་གྲུབ་འབྲས་དེ་བསྐྱག་སྟེལ་བྱས་པས། དབང་ཅའི་
ཆོན་རིག་པ་པལ་མོ་ཆེ་ཞིག་གིས་པལ་ཆེར་མི་སྲིད་སྟམ་པ་དང་གཏན་ནས་མི་
སྲིད་སྟམ་པའི་ངང་དུ་གནས། མོར་བེ་ནེ་ཐུས་སྤྱོད་པ། ང་ཆོས་ཆོད་བཟླ་ལས་
འཕྲོས་པའི་དོན་དེ་ནམ་བཞེད་པའི་ཆོ་ན། མི་རྣམས་ཉག་པར་ཁོ་གྲོ་གྲོ་གྱི་
བསམ་པས་ཡོངས་སུ་ཁེངས་འདུག་ཟེ། དེ་ནི་ལྷན་ཆེན་གྱི་ལྷགས་རྩས་ལ་
འགྱུར་བ་མེད་ཅེས་པའི་འདུ་ཤེས་དེ་སེམས་གཏིང་དུ་བརྟན་པོར་གྱུར་ཟིན་
པའི་དབང་གིས་རེད། དེར་མ་ཟད་ཆོད་བཟླའི་འབྲས་བུ་དེར་འཕྱ་སྒྲོད་དང་
ཟུར་ཟུང་བྱས་ཏེ། བདེན་དཔང་མདུན་དུ་བཞག་ཀྱང་ད་དུང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་
མཁན་མ་གྱུར་ངོ་། །

དེ་རྗེས་ལོ་རབས་ ༢༠་པའི་ནང་དུ་ཚན་རིག་པ་གཞན་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་
མཉམ་སྦྲེལ་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས། ༡༩༥༥ལོར་གྲུབ་འབྲས་སྟན་འཕྲིན་གྱིས་ ༨
ཚེས་མི་ལྷ་མ་རྣམས་ཀྱིས་མ་རྟོགས་པའི་དོན། གྲུབ་ཚན་གྱི་འཕྲོ་འགྲུར་ཁྱད་
གཤིས་གསར་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་ཅིས་བསྟན་པས། འོན་ཀྱང་གཙོ་བོ་རྒྱན་ཚན་རིག་
པས་ད་དུང་སྟོན་གྱི་ལྷ་བ་འདྲོར་བར་མ་འདོད། སྐོལ་བ་བྱེད་མཁན་རྣམས་
ཀྱིས་བསྐྱར་བསྟོན་བྱུང་བའི་གནས་དེ་ཁྱད་དུ་གསུངས་པས་དོ་སྣང་བྱ་རིན་མི་
འདུག་ཅིས་ཟེར།

དེ་རྗེས་༡༩༩༡ལོར་དབང་ཚུའི་ཚན་རིག་པ་མིས་ཤི་ཁེན་(Mortimer
Mishkin)དང་ཕོན་སི་(Tim Pons)གཉིས་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་གཤེད་ཀའི་གྲུབ་ཚན་ལ་
ཞིབ་འཇུག་བྱས། སྤྱི་ལོ་གཤེད་ཀའི་གྲུབ་ཚན་ལགས་རྗེས་ཀྱི་བསྐྱར་བསྟོན་གི་རྒྱ་
ཁྱོན་ཆེ་བས་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་དེས་ད་གཟོད་དབང་ཚུའི་ཚན་རིག་
པ་རྣམས་ལ་སྤྱི་རྒྱུ་མེད་པར་གྱུར་ཏེ་སྐོལ་འགྲུར་བ་ཚན་པོ་ཐེབས། དེ་རྗེས་
དབང་ཚུ་རིག་པའི་ཆེད་མཁས་པ་རེ་མི་ཐུན་ཏེན་(V.S.Ramachandran)
ཞེས་པས་མི་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། ༡༩༩༣ལོར་ཚན་རིག་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་
དུ་གྲུབ་འབྲས་སྟན་འཕྲིན་གྱིས་དེ་ལྟ་བུའི་སྟན་འཕྲིན་ཅི་ཙམ་བྱས་ཀྱང་གཙོ་བོ་རྒྱན་ཚན་
རིག་པས་ལྷ་བ་མི་འདྲོར་བ་མཐོང་ནས། རབ་འབྱམས་པ་ཁ་སི་(Jon Kaas)
དང་ཁོའི་ཞིབ་འཇུག་ཚན་རྒྱུ་གསུམ་གཙོ་བོ་རྒྱན་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་རྩ་བའི་
སྒྲུབ་བྱེད་དེ་ཉིད་དགག་པའི་ཕྱིར་དུ་བྱི་ལའི་མིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། ར་
སྟོན་པའི་བྱི་ལའི་གྲུབ་ཚན་ལགས་རྗེས་ལའང་བསྐྱར་བསྟོན་དང་བཅས་བྱུང་
ཡོད་པར་མཐོང་། སྤར་གོང་དུ་བཞུགས་པའི་ཏ་ཕྱོར་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཤོལ་པོ་ལ་
དང་མེ་ཐོལ་ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱིས་བྱི་ལའི་མིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། ཐོག་ཆགས་

དར་མའི་ཁྲིམ་པའི་ཕྱགས་རྩལ་ལ་བཅས་རྒྱུ་མེད་པར་གཏན་ཁེལ་བྱས་པ་
དེ་ཉིད་ཕྱིས་ཀྱི་གཙོ་རྒྱུ་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲུབ་བྱེད་དུ་བྱས་མོད། ད་
ལྟ་དེ་ལའང་བཅས་རྒྱུ་ཡོད་པ་མཐོང་བས་རྩ་བའི་སྒྲུབ་བྱེད་དེ་ཉིད་མེད་
པར་གྱུར། གཞན་ཡང་རིགས་པ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་གཟུང་ཕོག་པའི་ནད་པ་
མང་པོ་ལ་སྤྲོད་བཅས་བྱས་པས་ཕན་འབྲས་ལེགས་པོ་བྱུང་ངོ་། །

དེ་ནས་གསར་མཐོང་འདི་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཁས་མི་
ལེན་ཀ་མེད་བྱུང་སྟེ། ལོ་༡༠༠་ལ་ཉེ་ཙམ་གྱི་རིང་དུ་མཐེགས་འཛིན་བྱས་པའི་
གཙོ་རྒྱུ་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་ལྟ་བུ་དེ་འཕྲོ་ཞིག་དུ་གྱུར། ༡༩༧༣་ལོར་ར་
མོན་ཨི་ཁ་ཏལ་གྱིས་སྤྲོད་ཆོག་བཞག་པ་དེའང་ནོར་བར་མཐོང་ཞིང་། དེའི་
རྩལ་སྤྲུལ་འབྲས་པའི་གཙོ་རྒྱུ་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ནོར་
བ་གསལ་པོར་ཤེས་པས་ལྟ་བུ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་འདོར་དགོས་བྱུང་། ལོ་༡༠༠་ལ་ཉེ་
ཙམ་གྱི་རིང་དུ་གཙོ་རྒྱུ་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ལྟ་མཆོག་
འཛིན་དང་། ལྷ་ཚུགས་མཐེགས་གཟུང་། གུ་དོག་རྟིང་ཞེན། བདེན་དབང་སྣང་
མེད། གཞན་ལྟ་བུར་བ་བཅས་གང་དང་གང་བྱས་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཚན་
རིག་དང་མི་མཐུན་པར་ཤེས་ཏེ། ཁྲིམ་པའི་དབང་རྩ་རིག་པ་ལ་འགྱུར་བ་དང་
ཡར་རྒྱས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་། ཨ་རིས་ལོ་རབས་༢༠་པ་ལ་ཁྲིམ་ཆེན་གྱི་ལོ་
༡༠་ཞེས་པའི་མིང་བཏགས། དེ་ལྟར་གཙོ་རྒྱུ་ཚན་རིག་པའི་འདུ་ཤེས་རྟིང་
པ་དེ་བསྐྱར་བ་ལ་ཕལ་ཆེར་དུས་རབས་གཅིག་འགོར་བར་གྱུར་ཏོ། །

དེའི་རྩལ་སྤྲུལ་དེ་ལས་ཀྱང་ཡ་མཚན་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་མང་པོ་
ཞིག་ཐོབ་པ་ནི། ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་གཡོ་བའི་དབང་གིས་ཁྲིམ་
ཆེན་གྱི་ཕྱགས་རྩལ་ལ་འགྱུར་བ་སྐྱེད་སྒྲུབ་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། སེམས་ཀྱི་ནད་

དུ་བསྐྱོམས་པའམ་མོས་པ་རྒྱུ་བས་ཀྱང་ཁྲུང་ཆེན་ཕྱགས་རྩེ་ལ་འབྱུང་བ་
སྐྱེད་ཐུབ་པར་མཐོང་སྟེ། ཨ་རིའི་ཁོ་ལོམ་པི་ཡ་(Columbia)སློབ་ཕྲུ་ཆེན་
མོའི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་སྦྱོང་བརྟེན་གནས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་དང་། ཞིབ་
འཇུག་པ། སེམས་ཁམས་སྒྲན་པ་ནོར་མན་ཏོད་ཇེ་(Norman Doidge)ཡིས་
སྤྲུལ་པ། ཏ་སྟོར་སློབ་ཕྲུ་ཆེན་མོའི་གསོ་རིག་སྤྱི་གོ་སྟོན་སྤྱད་ཁྲུང་ཆེན་ཟུག་སྤྱོད་
དངོས་བརྟག་ཁང་གི་གཙོ་འགན་པ་ཨོ་བ་རོ་པ་སི་ཁོལ་ལེ་འོན་(Alvaro
Pascual-Leone)ཀྱི་དངོས་བརྟག་ཁང་གིས་ང་ཚོ་ལ་སེམས་ཀྱི་མོས་པ་ལ་
བརྟེན་ནས་ཁྲུང་ཆེན་གྱི་ལུས་ཁམས་བྱུ་བ་ཚུལ་ལ་བསྐྱུར་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་པར་
གསལ་སྟོན་བྱས་ཞེས་དང་། ཨོ་བ་རོ་པ་སི་ཁོལ་ལེ་འོན་གྱིས་རྩིས་སྤྱོད་དཀྱོལ་མ་
སྤྱོད་བའི་མི་སྟོར་གཅིག་ཆོན་ཁག་གཉིས་སུ་བགོས་ཏེ། ཆོན་ཁག་གཉིས་པོ་ལ་
རིམ་བཞིན་གྱི་དབྱངས་རྟགས་ཤིག་དཀྱོལ་དུ་བརྟུག་སྟེ། མཚུ་བ་མོ་གཡོ་འགྲུལ་
བྱ་ཚུལ་བསྐྱབས་ཤིང་། རང་གིས་དཀྱོལ་བའི་སྒྲུལ་ཉན་དུ་བརྟུག། དེ་ནས་
ཆོན་ཁག་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ཆོན་ཁག་དང་པོ་དེ་སེམས་པ་སྦྱོང་བརྟེན་ཆོན་
ཁག་སྟེ། དེ་དག་སྟོན་དཀྱོལ་གྱི་མདུན་དུ་བཞུད་ནས་རང་གིས་སྟོན་དཀྱོལ་
དཀྱོལ་བཞིན་ཡོད་པའི་མོས་པ་བྱས། དེ་དང་མཉམ་དུ་རང་གིས་དཀྱོལ་བའི་
རོལ་མོའི་སྒྲུ་རང་གིས་ཐོས་པའི་མོས་པ་འདྲ་བྱས། ཉིན་རེར་ཆུ་ཆོད་གཉིས་རེ་
དང་། གཟའ་འཁོར་གཅིག་ལ་ཉིན་ལྔ་རེ་དངོས་བརྟག་ཁང་གི་ནང་དུ་འོངས་
ནས་རོལ་མོ་དཀྱོལ་བར་མོས། ཆོན་ཁག་གཉིས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་དངོས་སུ་
རོལ་མོ་དཀྱོལ་བ་སྦྱོང་བརྟེན་བྱས། ཁོ་ཆོའང་ཉིན་རེར་ཆུ་ཆོད་གཉིས་རེ་དང་།
གཟའ་འཁོར་གཅིག་ལ་ཉིན་ལྔ་དངོས་བརྟག་ཁང་དུ་འོངས་ནས་རོལ་མོ་
དཀྱོལ། མི་ཆོན་ཁག་གཉིས་པོས་ཉིན་རེ་བཞིན་དངོས་བརྟག་གི་ཐོན་དང་རྩིས་

སུ་ལྷན་ཆེན་བཤེར་འབེབས་དང་ལེན་བྱ་དགོས་སོ། །དེ་ལྟར་བྱས་པས་ཉང་སང་
དགོས་པ་ཞིག་ལ། སེམས་པ་སྦྱོང་བརྒྱུད་ཆོན་ཁག་གིས་ཀྱང་ལྷན་ཆེན་འགྲུལ་
བསྐྱོད་ཀྱི་མ་ལག་གི་ཐོག་ཏུ་ལུས་ཁམས་ལ་འགྱུར་བ་བསྐྱོད་ཡོད་དེ། རོལ་མོ་
དངོས་སུ་དགོལ་མ་ཐན་རྣམས་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྤང་། ཞེས་དང་། དབང་
ཅའི་ཆོན་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། ལུས་ཀྱི་སྤངས་སྤབས་
གང་ཞིག་མོས་པ་བྱས་པ་དང་དངོས་སུ་བྱས་པ་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་ཆོན་པོ་མི་
འདུག་སྟེ། མི་རྣམས་ཀྱིས་མིག་བཙུམས་ནས་དངོས་པོ་གང་རུང་ཞིག་སེམས་སུ་
བསམས་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ཡིག་འབྲུ་ཨེ་(A)ལྟ་བུ་ཞིག་བསམས་ན། མིག་ཤེས་
ཀྱི་བགས་རྩིས་བྱུང་ཏེ་འོད་གསལ་བར་འགྱུར་ཏེ། དངོས་སུ་ཡིག་འབྲུ་ཨེ་ལ་
བསྐྱེད་པ་དང་འདྲ་བར་འདུག་ཅེས་དང་། ཡང་ཉ་ཅང་ཡིད་ཆེས་དཀའ་ཞིང་།
ལས་སྤྱོད་དངོས་བཟླ་གི་ནང་ནས་བྱུང་བ་ནི། རབ་འབྱམས་པ་ཡེས་ཀིང་
(Guang Yue)དང་ཁེ་ལིས་ཁོལ་(Kelly Cole)གཉིས་ཀྱི་དངོས་བཟླ་ལས།
མི་ཞིག་གིས་རང་གི་ལུས་ཀྱི་གྲིམས་ཤ་བཀོལ་སྦྱོད་བྱེད་པའི་མོས་པ་བྱས་ན།
གྲིམས་ཤའི་མཁྲུགས་ཆད་ཇི་མཐོར་འགོ་བ་མཐོང་སྟེ། དངོས་བཟླ་འདིས་མི་
ཆོན་ཁག་གཉིས་བསྐྱུར་ཏེ། ཆོན་ཁག་གཅིག་གིས་འགྲུལ་བསྐྱོད་དངོས་སུ་བྱས།
ཆོན་ཁག་གཞན་གཅིག་གིས་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་པའི་མོས་པ་བྱས། ཆོན་ཁག་
གཉིས་ཀས་མཇུག་མའི་གྲིམས་ཤ་སྦྱོང་བརྒྱུད་བྱས་ཏེ། གཟའ་དང་པོ་ནས་ལྔ་
པའི་བར་དུ་དང་། ཁྱོན་གཟའ་འཁོར་བཞི་ལ་སྦྱོང་བརྒྱུད་བྱས། འགྲུལ་བསྐྱོད་
དངོས་སུ་བྱེད་པའི་ཆོན་ཁག་གིས་ཉིན་རེར་ཐངས་༡༥་བརྒྱུད་བསྐྱེད་བྱས།
ཐངས་རེའི་བར་དུ་ངལ་གསོ་སྐར་ཆ་༢༠་རེ་བྱས། མོས་པ་བྱེད་པའི་ཆོན་
ཁག་གིས་ཀྱང་དེ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་བྱེད་པའི་མོས་པ་བྱས། དེ་དང་མཉམ་དུ་

སྒྲིག་གིས། ཤེད་ཕྱངས། ད་དུང་ཤེད་ཕྱངས། ད་དུང་ཤེད་ཕྱངས་ཞེས་ཟེར་
བའི་མོས་པ་བྱས། དེ་ལྟར་དངོས་བརྟག་མཁུག་རྫོགས་པའི་རྗེས་སུ། འགྲུལ་
བསྐྱོད་དངོས་སུ་བྱེད་པའི་ཚན་ཁག་གི་གྲིམས་ཤའི་མཐེགས་ཚད་ 30% ཇི་
མཐོར་སོང་། མོས་པ་བྱེད་པའི་ཚན་ཁག་གི་ 22% ཇི་མཐོར་སོང་བ་མཐོང་
ཞེས་ཟེར་རོ། དེ་ལྟར་སེམས་ནང་དུ་མོས་པའམ་བསྐྱོམས་པ་རྒྱུ་བས་ཀྱང་ཁྲུང་
པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་འཁུག་ལམ་ལ་བྱུག་སྒོར་བྱེད་བྱུང་བ་དང་དེའི་དབང་གིས་
ཁྲུང་པ་སོགས་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་བར་མཐོང་ངོ་། །

དེ་བཞིན་དུ་དྲི་ཞིམ་མི་ཞིམ་སོགས་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་དབང་གིས་འགྱུར་ཐོག་
འབྱུང་བར་མཐོང་སྟེ། ཀ་ཟ་ནིས་ཀས་སྤྲས་པ། (Talde both sides of the
Brain: Alife in Neuroscience) འོ་མང་པོ་ཞིག་གི་སྒྲིན་དུ་ཐོ་ལེ་ཏོ་ཏུ་
(Toledo)ཆགས་པའི་ཨོ་ཏུ་ཡོ་(Ohio)གསོ་རིག་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་དབང་
ཅའི་ཕྱི་ཚན་སྤྲན་པ་མར་ཁི་རའེ་པོར་ཐེས་(Mark Rayport)ཞིབ་འཁུག་བྱས་
པའི་བརྟགས་འབྲས་ཏུ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་ཡོད་དེ། ཁོས་ནད་པའི་དྲན་པ་
གསལ་བཞིན་དུ་ཀ་ལི་ཁ་བྱེ་བའི་གཤག་བཅོས་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ། རད་པས་
མ་ཤེས་ས་ནས་ཁྲུང་པའི་དྲི་སྒྲིམ་པ་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་གནས་ཏེ་སྒྲིམ་
སྤང་ལ་སྒྲོག་གིས་ཕྲན་ཅིམ་ཞིག་བརྟེན་ཏེ་བརྟག་དཔྱད་བྱས། རའེ་པོར་ཐེས་
བཤད་པ་ལྟར་ན། ཁོས་ཐོག་མར་ནད་པ་ལ་སེམས་དགའ་བར་བྱེད་པའི་གཏམ་
སྤྲས་ཏེ། འབྱུང་བར་ཉེ་བའི་དཔྱད་ཀའི་གཟའ་མཁུག་གི་སྒྲོར་ལ་སྐྱེད་མོལ་བྱས།
ཁོས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ནད་པ་དང་ཁ་བརྒྱུད་མོ་མོ་བྱས། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་
ནད་པའི་ཁྲུང་པ་ལ་སྒྲོག་འཕར་གྱིས་བརྟེན་པས། རད་པས་སྒྲོ་བྱར་དུ་ཁ་བརྒྱུད་
འཕྲོ་བཅད་དེ། ལུས་རྒྱ་སེ་མེ་ཏོག་ཁྱེར་ནས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་སོགས་ཟེར། དེ་

ནས་ཅུང་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་ནད་པ་ལ་སེམས་མི་དགའ་བར་བྱེད་པའི་གཏམ་
སྒྲེང་མོལ་བྱས་ཤིང་། ཡང་པའི་གནས་དེ་ཉིད་ལ་ཤུགས་དྲག་ཞན་ཟུ་མ་དང་
མཚུངས་པའི་སློག་གིས་བརྟེན་པས་ནད་པས་ཡང་སློ་བྱར་ཁ་བརྟེན་འཕྲོ་
བཅད་དེ། ལྷན་བྱ་སློང་དྲི་བན་ཅན་བྱེད་ནས་ནད་དུ་འོངས་པ་རེད་ཅེས་འདྲི་
བར་བྱེད་ཅེས་ཟེར་རོ། །དཔེ་གཞི་འདི་ལས་གསལ་བ་ནི། ཡོད་དོ་ཙམ་ཡང་
པའི་ནད་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་
ཀྱིས་ཡང་ཆེན་གྱི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་པས་སྤྲོང་
ནས་འོག་གི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་སེམས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཀྱིས་
འོག་ནས་སྤྲོང་གི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་གདོས་བཅས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་
པའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་བརྟེན་གཏོང་བར་བྱེད་པ་སྟེ། སེམས་ཀྱིས་ཡང་ཆེན་ལ་རྒྱ་ཆ་
དང་བརྟེན་འཕྲིན་སྤེར་བར་བྱེད་པ་དང་ཡང་ཆེན་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པར་
བྱེད་དོ། །སྤྲོབས་བདེར་བཤད་ན། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་པ་འདི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཡང་
ཆེན་ལས་སྤྲོས་པ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ཁོ་ལ་འང་རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་ས་ཡོད་ཅིང་།
ཕྱིར་སློག་སྟེ་རང་ཉིད་སྤྲོད་པར་བྱེད་པའི་གདོས་བཅས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པ་
ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པར་བྱེད་ལུས་སོ་ཞེས་ཟེར་རོ། །དེའི་དོན་ནི་ཡང་པ་ལ་
སློག་གིས་བྱུག་སློང་བྱས་པ་ན། སེམས་སྤྱོད་བ་དང་མི་སྤྱོད་བའི་དབང་གིས་དྲི་ཞིས་
དང་མི་ཞིས་པ་ཆོར་བའི་སྤང་བ་བྱུང་བའོ། །

ཡང་དངོས་གཙོ་བྱེད་ལུས་རིང་ལུགས་པས་རང་དབང་འདུན་པ་སྟེ། མིའི་
རིགས་ཀྱི་རང་མོས་ཀྱིས་བྱ་བ་གང་ཞིག་བྱེད་པར་འདོད་པའམ་མི་འདོད་
པའི་འདུན་པ་དེ་འབྲུལ་སྤང་ཙམ་ཞིག་ཡིན་གྱི། དོན་ལ་ཡང་པས་སྤུར་ནས་
ཐག་བཅད་ཟེན་པ་ཡིན་ཞེས་འདོད་པ་འདིའང་ཆོན་རིག་གི་དངོས་བརྟག་ལ་

བརྟེན་ནས་སུན་ཕུང་སྟེ། སྤྱི་ལོ་༡༩༥༤་ལོར་འཇར་མན་གྱི་དབང་ཅུ་ལུས་ཁམས་
རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་ཏྲན་སི་ཁོན་ཏྲས་པེར་(Hans Kornhuber)དང་ལོའུ་
དར་དེས་ཁི་(Luder Deecke)ཞེས་པ་དེ་གཉིས་ཀྱིས་ཁྲི་ཆེན་པོ་ལ་
བརྟེན་ནས་བརྟག་དབྱང་བྱས་པས། མི་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་ཤེས་འགྲུལ་བསྐྱོད་མགོ་
མ་བཅུམས་པའི་སྒོན་དུ་ཁྲི་ཆེན་པོ་ལས་ཇུས་ཀྱི་སྒོག་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་རྣམ་
པ་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་བེན་པ་ཤེས། དེ་ཡང་རྒྱུ་ལག་གཡོ་བ་དང་ཁྲི་ཆེན་གཡོ་
འགྲུལ་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟགས་པ་ན། རྒྱུ་ལག་གཡོ་འགྲུལ་སྒོན་གྱི་སྐར་ཆ་
༠.༤ནས་༤་ཡི་བར་དུ་ཁྲི་ཆེན་པོ་གྱི་བྱུང་བ་མཐོང་། དེ་ལ་ཉེར་བཟླགས་
སྒོག་སྟོབས་ཞེས་སུ་བཏགས་ཤིང་། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ཁྲི་ཆེན་པོ་དེ་འགྲུལ་
བསྐྱོད་ཀྱི་ག་བསྐྱིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཆགས་བྱས། འོན་ཀྱང་
ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་གཏིང་ཐེ་བུ་བཏང་སྟེ་ཞིབ་འཇུག་མ་བྱས། ཞིབ་འཇུག་
གི་འབྲས་བུ་དེ་ལོ་༢༠་ལ་ཉེ་ཅས་ཀྱི་རིང་ལ་དེ་གར་ལུས་སོ། །
དེ་རྗེས་ཨ་རིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྒོ་བ་དཔོན་པན་ཇི་མན་ལེ་པའི་ཐེ་
(Benjamin Libet)ཞེས་པས་དོན་འདི་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། ཁོས་རང་
འདུན་པ་འགའ་ཞིག་ཞིབ་འཇུག་གི་ཡུལ་དུ་བྱས། དེ་ཡང་རང་འདུན་པ་ལ་
ལག་པའི་མཁྱིག་མ་རང་དགར་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་དུ་བརྟག་ཅིང་། དེ་དག་གི་
མགོ་ལྷགས་ལ་སྦྱར་བའི་བསྐྱིག་ཆས་ཀྱིས་སྐབས་དེའི་ཉེར་བཟླགས་སྒོག་
སྟོབས་ལ་བརྟག་འཇུག་བྱས་པས། ལུས་ཀྱི་གིམས་ཤ་གཡོ་མགོ་ཚུམ་པའི་སྤྱི་
རོལ་གྱི་སྟོང་ཤས་སྐར་ཆ་༥༥༠་ཡི་དུས་སུ་ཉེར་བཟླགས་སྒོག་སྟོབས་བྱུང་།
འོན་ཀྱང་ཉེར་བཟླགས་སྒོག་སྟོབས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྗེས་སུ་གིམས་ཤ་གཡོ་
འགྲུལ་བྱེད་པའི་ངེས་པ་མེད་དེ། ཉེར་བཟླགས་སྒོག་སྟོབས་ཀྱི་རྗེས་སུ་གིམས་

ཤ་གཡོ་འགལ་མི་བྱེད་པ་འདྲ་ཡོད་དོ།

ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་གང་ཞིག་གཡོ་བར་འདོད་པའི་ཡིད་ཤེས་དེ་དུས་ནམ་ཞིག་གི་ཆོ་བྱང་བ་ཡིན་ཞེ་ན། སྒོལ་རྒྱན་གྱི་བསམ་ཚུལ་ལྟར་ན། ཡན་ལག་གཡོ་བར་འདོད་པའི་འདུན་པས་ཡན་ལག་གཡོ་བར་བསྐྱལ་བ་ཡིན་པར་འདོད། དེ་ལྟར་ན་འདུན་པ་དེ་ཉིད་ཉེར་བཟོགས་སྟོག་སྟོབས་ཀྱི་ཐུ་རྩལ་དུ་འབྱུང་བའམ་ཐ་ན་འདྲ་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་དགོས། གཞན་དུ་ན་འདུན་པས་རྒྱས་པ་མ་ཕྱང་གོང་ནས་དབང་ཅའི་གཞིས་བྱ་བ་བྱས་ཟིན་པར་འགྱུར་བས་དེ་གཉིས་རྒྱ་འབྲས་སུ་མི་རུང་དོ།

ལི་པའི་ཐིས་ཡན་ལག་གཡོ་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་ཐོག་མར་འབྱུང་བའི་དུས་གཏན་འབེབས་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། རང་འདུན་པ་ལ་ཡན་ལག་གཡོ་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་ཐོག་མར་བྱུང་བའི་དུས་སུ་ཚུ་ཆོད་ཀྱི་སྐར་ཆའི་མདའ་གང་དུ་བསྐྱེབས་ཡོད་བཟླར་བརྟག། བརྟག་བྱའི་དུས་ཏེ་ཅང་ཕྱ་བས་ཚུ་ཆོད་པལ་པས་འཇལ་མི་རྒྱས་པས་ཆེད་བཟོས་ཀྱི་ཚུ་ཆོད་ཅིག་ལ་བཟླར་བརྟག། རང་འདུན་པ་མི་ཐུལ་བརྟགས་ཏེ། རང་འདུན་པ་རྣམས་ཀྱིས་གཡོ་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་སྐྱེ་བ་ཆོར་མ་ཐག་དུ་ལག་པའི་མཁྱིལ་མ་འགལ་ཅོམ་བྱས་ཤིང་། ཚུ་ཆོད་ཀྱི་སྐར་ཆའི་མདའ་གང་དུ་བསྐྱེབས་ཡོད་པའི་གནས་གཏན་ཁེལ་བྱས། དེ་ལྟར་ཐེངས་༤༠་ལྟག་བརྟག་འཇལ་བྱས་སོ།

དེ་རྗེས་ཆོན་རིག་པ་མང་པོས་ཀྱང་བརྟག་འཇལ་བྱས་པས། སྤར་བཞིན་དུ་ཉེར་བཟོགས་སྟོག་སྟོབས་དེ་གིས་ཤ་གཡོ་ཚུལ་གྱི་ཐུ་རྩལ་སྟོང་ཤས་སྐར་ཆ་༥༥༠་ཡི་དུས་སུ་བྱུང་བ་མཐོང་། གནས་ཚུལ་འདི་ལྟར་ན། རང་དབང་གི་འདུན་པ་ཞིས་པ་ཞིག་མེད་པ་ལྟ་བུར་མངོན་ཏེ། ཁྲད་ཆེན་པགས་རྩལ་གྱི་

འགུལ་བསྐྱོད་ཐོན་དུ་བྱུང་ཞིང་། རང་འདུན་པས་དེའི་རྗེས་སུ་གདོད་གཡོ་
འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་བྱུང་བར་ཤེས་པའི་ཕྱིར་རོ། །འོན་ཀྱང་ལི་པའི་ཐིམ་ལ་གནས་
ཚུལ་དེར་གོ་བ་ལེན་ལུགས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་དེ། འདུན་པ་མངོན་དུ་བྱུང་
བ་ཤེས་པ་དང་གིམས་ཤ་འགུལ་བསྐྱོད་བྱེད་པའི་བར་བྱུང་དུས་ཚོད་སྟོང་ཤས་
སྐར་ཆ་༡༥༠་འདུག་སྟེ། དེའི་སྐབས་སུ་ཡིད་ཤེས་དང་ལུན་པའི་ཁྲུང་པའི་འགུལ་
བསྐྱོད་ཅིག་ཡོད་ཤས་ཆེ་ཞེས་༡༩༩༥་ལོར་སྤྲུལ་སོ། །

༡༩༩༩་ལོར་སྤེལ་བའི་དངོས་བརྟག་གི་འབྲས་བུ་ལས་གསལ་བར་བྱུང་བ་ནི།
ཉེར་བཟོགས་སྟོག་སྟོབས་གསལ་བར་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ་རང་འདུན་པས་ཁྲུང་
པས་བྱ་བ་སྤྲིག་བྱས་ཟིན་པའི་གཡོ་འགུལ་གྱི་སྒྱུད་པ་དེ་མི་བྱེད་པར་ཐག་
གཅོད་བྱང་བར་མཐོང་ངོ་། །

འདི་ལ་བལྟས་ན། གཡོ་འགུལ་སྟོང་བར་བྱེད་པའི་ཁྲུང་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་
འགུལ་བསྐྱོད་དེ་ཡིད་ཉིག་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་དུ་ཚུགས་ཀྱང་། རང་དབང་འདུན་
པ་ལ་བརྟེན་ནས་དེའི་འབྲས་བུ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་བྱང་ངོ་། །དེས་ན་ཁྲུང་
པས་གཡོ་འགུལ་གྱི་བྱ་བ་སྤྲིག་བྱས་ཟིན་ཡང་དེ་བསྟོགས་ནས་གཡོ་འགུལ་མ་
བྱས་ཀྱང་ཆོག་པར་མཐོང་ངོ་། །དེའི་རྗེས་སུ་ཆོན་རིག་པ་གཞན་གྱིས་ཞིབ་
འཇུག་བྱས་ནས་ཤེས་པ་ནི། ཉེར་བཟོགས་སྟོག་སྟོབས་དེ་རྒྱང་པ་གཡོ་བའི་སྤྱ་
རོལ་གྱི་སྐར་ཆ་གཉིས་ལྷག་གི་དུས་སུ་བྱུང་བ་མཐོང་སྟེ། རང་དབང་འདུན་པ་
ལ་བྱ་བ་དེ་སྟོག་པའི་ཁོམ་ལོང་དེ་བས་ཀྱང་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོད་དོ། །

ཁ་ལི་སྟོ་ཉི་ཡ་སྟོབས་བྲུ་ཆེན་མོའི་སེམས་ནད་གས་རིག་གི་སྟོབས་དཔོན་ཆེན་མོ་
ཇེ་ཇེ་རེ་ཞེས་སྟེ་ཁ་ཆོས་(Jeffrey M.Schwartz)སྤྲུལ་པ། (The Mind
and the Brain)ལི་པའི་ཐིམ་ལའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་བསྟན་པ་ནི། རང་དབང་

འདུན་པའི་བྱེད་རུས་ནི། སྦྱོད་པ་གང་ཞིག་སྦྱོང་བར་བྱེད་པ་མ་ཡིན་གྱི། སྦྱོད་པ་དེ་འབྱུང་ཚེ་པའམ་འགོག་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་པོ་སྟེ། མི་རྣམས་ཀྱི་ཁྲི་པའི་ནང་དུ་ཡིད་རྟོག་མེད་པའི་སྦྱོད་ལམ་གང་རུང་བྱེད་འདོད་དུ་མ་ཞིག་བར་མེད་དུ་བྱུང་བ་ན། རང་དབང་འདུན་པས་དེ་དག་ལས་གང་སྦྱོད་ལམ་དངོས་སུ་འགྱུར་ཚེ་པ་དང་། གང་མི་ཚེ་པ་ཐག་གཅོད་པ་སྟེ། རྣམ་རྟོག་ལྷ་ཚོགས་པའི་སྒོ་སྤང་ལྷ་བྱ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཟེར་རོ།

ཡི་པའི་ཐེས་༡༠༠༠་ལོར་ཁྲི་པའི་ནང་གི་འདུན་པ་དེ་ཐོག་མར་སྐྱེ་བའི་སྐབས་སུ་ཡིད་རྟོག་དང་མི་ལྡན་པ་ཞིག་རེད། དེའི་ཕྱིར་མི་ཞིག་ལ་སྦྱོ་ཚོགས་ལ་སྒོ་ལ་བའི་ངར་ལངས་པའམ་རྣམ་རྟོག་སྦྱོས་པ་ཅམ་གྱིས་དེ་ལ་ཉེས་པ་ཡོད་པ་ངེས་གཏན་བྱ་མི་རུང་། འོན་ཀྱང་མི་ལ་རང་གི་འབྱུང་རུང་གི་སྦྱོད་པ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་རུས་པ་ཡོད་པས། རང་གི་སྦྱོད་པ་དེ་ལ་འགན་འཁུར་དགོས་པ་ཡིན་ཞེས་དང་། ང་རང་དངོས་བརྟག་ཆེན་རིག་པ་ཞིག་གི་ཆ་ནས་བལྟས་ན། རང་དབང་འདུན་པ་སྦྱོ་བ་འདི་ཐག་བཅད་སྦྱོ་བ་ལ་ལྟོས་ན། དེ་བས་ཀྱང་ཡང་དག་པའི་ཆེན་རིག་གི་བརྗོད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་དོ་ཞེས་ཟེར་རོ། ༡༩༠༠ལོར་ཡི་པའི་ཐེ་ལོ་ ༥༥་རུ་སོན། ཞོས་སྦྱས་པ། འཛིག་རྟེན་འདི་ན་བཅས་པོས་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་ཚོད་འཛིན་མི་ཐེབས་པའི་རང་དབང་འདུན་པ་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུལ་ཞིག་ཡོད་པར་ཁོ་བོ་ཡིད་ཆེས་སོ། འོན་ཀྱང་དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་པ་པལ་མོ་ཆེ་ཞིག་གིས་དོན་འདི་ལ་གཡོལ་ཁིང་མི་སྦྱང་བ་ལྟ་བུར་སྤང་ཞེས་ཟེར་རོ། སྦྱོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ལྷེ་ལྷེ་རེ་ཉི་ལྷན་ཆེ་ཡིས། འདུན་པའི་སྦྱོབས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་འདི་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དང་ཨ་རིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་པ་མེལ་ཡམ་ལྷེམ་སེའི་(William James)མཆན་ཉིད་

རིག་པ་དང་ཤིན་ཏུ་མཐུན་ཞེས་ཟེར་རོ།

དེ་ལྟར་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ནམས་ཀྱིས་ཁྲིམས་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་
ཁྲིམས་ཚན་ལ་བཅས་རུང་མེད་པར་འདོད་པ་ནས་ཡོད་པར་མཐོང་བའི་བར་
གྱི་ལོ་རྒྱུས་བརྒྱད་རིམ་ཉིལ་པོ་འདི་ལ་ཞིབ་ཏུ་བརྟག་དཔྱད་གྱིས་དང་། གནས་
ལྷགས་ཡིན་ན་ཚན་རིག་པས་ཤེས་པས་བྱབ་པ་དང་། བདེན་དཔང་ཡིན་ན་
ཚན་རིག་པས་ཁས་ལེན་པས་བྱབ་པ། ཚན་རིག་པས་ཁས་མ་སྒྲངས་ན་བདེན་
དོན་མིན་པས་བྱབ་པ་སྟེ། བྱབ་པ་འདི་དག་དོན་ལ་གྲུབ་མ་གྲུབ་ལེགས་པར་
ཤེས་པར་འགྱུར་རོ།

འདུན་པའམ་མོས་པའི་རྣམས་པ་དེ་བས་ཀྱང་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་མཐོང་བ་ནི།
སེམས་ཀྱི་འདུན་པའི་ཚོལ་བ་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་ཅིས་འཕུལ་སྤྲིག་བཀོལ་
བྱེད་རྣམས་པ་སྟེ། དེ་ཡང་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ལྷེ་སྟེ་རེ་ཞེས་ཉི་ལྷར་ཚིས་སྤྲུས་པ།
ལོ་རབས་༧༠་པའི་མཇུག་ཏུ་ནད་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་གི་དངོས་བརྟག་གི་
འབྲས་བུས་འདུན་པ་དོན་ལ་གནས་པ་དང་དེའི་ལྷགས་རྒྱུན་ལ་བདེན་དཔང་
ཏ་ལས་པ་ཞིག་བཏོན་ཏེ། ནད་དེ་ལ་བཀག་བསུམས་སྤྱགས་འདུས་ནད་ཅེས་
བྱ་ཞིང་། ནད་དེ་ཐེབས་པའི་མིའི་ལྷན་ཡོངས་རྫོགས་ཞ་རེངས་སུ་གྱུར་ནས་
ལག་སོར་གཡོ་བ་དང་། མགོ་གཡོ་བ། གཏམ་སྤྲོ་བ། ཇོ་འཇུ་མ་པ་སོགས་རང་
དབང་གི་འགྲུལ་བསྐྱོད་གང་ཡང་བྱེད་མི་རུས། མིག་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་གྲིམས་ཤ་
ལ་སྒྱུན་མེད་པས། རྒྱབས་འགར་ནད་པས་མིག་བརྒྱལ་བ་རྟེན་ནས་མི་གཞན་
ལ་གོ་བརྒྱུ་རུང་ཟེར་སྟེ་དཔར་བྱེད་རྣམས་ཀྱི། དེ་ལས་གཞན་པའི་ལྷན་གྱི་
གྲིམས་ཤ་ནམས་ཀྱིས་མངག་བཀོད་ལ་གཏན་ནས་མི་མཉན་པར་གྱུར་ཏོ།
དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ནད་འདིས་ཁྲིམས་པའི་རང་དབང་འགྲུལ་བསྐྱོད་སྤུལ་སྤོང་

བྱེད་པའི་བརྒྱུད་ལམ་ཡོངས་སུ་བཀག་པའི་དབང་གིས་དེ་ལྟར་དུ་གྱུར་པ་རེད།
འོན་ཀྱང་སེམས་ཁམས་ལ་གཞོན་པ་ཅི་ཡང་མ་བྱུང་བས་རིག་པ་གསལ་པོར་
གནས་སོ། །ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལོ་བཅུ་ཕྱག་འགའི་རིང་ལ་སྒྲུག་འབད་
ཀྱིས་བསམ་གཞིག་བྱས་ཀྱང་རེ་ཞིག་ལན་གང་ཡང་མ་རྟེན། དེ་རྗེས་མི་འགའ་
རེས་ཤིན་ཏུ་དཀའ་ཁག་ཆེ་བའི་ཐབས་ཚུལ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། ནད་
བས་ལྷས་ཀྱི་གིམས་ཤ་རྣམས་ལས་གཡོལ་ཏེ། ཁྲིམ་པའི་ཚོད་འཛིན་ལ་བརྟེན་
ནས་ཅིས་འཕྱལ་བརྒྱུད་དེ་མི་གཞན་དང་བརྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐུབ་
མིན་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་སོ། །

༡༩༩༧ལོར་རྩ་འཁུར་པའི་ཨ་རིའི་མི་ཞིག་གི་ཁྲིམ་པ་ལ་གྲིབ་ནད་
ཕོག་རྗེས། ཞ་འཁུམས་སུ་གྱུར་ནས་ཁྲིམ་པ་དང་ལྷས་པོ་གཉིས་འབྲེལ་མཐུད་
བྱེད་ཐབས་མེད་པར་གྱུར། འོན་ཀྱང་དེའི་སེམས་ཀྱི་དཔྱོད་རྣམ་དང་། རྩོམ་
འཛིན། དགའ་སྒྲུག་སོགས་ལ་གཞོན་པ་ཅི་ཡང་བྱུང་མེད། འགྲལ་བསྐྱོད་ཀྱི་
བརྒྱུད་འཕྲིན་འདི་དག་ངས་པར་དུ་ཁྲིམ་གཞི་བརྒྱུད་དགོས་མོད། གནས་དེའི་
དབང་ཅའི་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་རྣམ་པ་ཉམས་ཏེ། རྒྱང་ཆེན་པོ་གཡོས་པའི་ཤུལ་གྱི་
སློག་ཤུགས་བསྐྱིག་ཆས་ལྟ་བུར་གྱུར་བེན། དེའི་ཕྱིར་ཁོས་ནམ་ཡང་གཡོ་འགྲལ་
དང་གཏམ་སླུ་མི་རྣམས་པར་གྱུར་ཏོ། །

༡༩༩༩ལོའི་ཟླ་བ་༣པའི་ནང་ཆུ་ཚོད་༡༢ཀྱི་ཡུན་དུ་ཁྲིམ་པ་ལ་གཤག་བཅོས་
བྱས་ཏེ། ལྷན་པས་སློག་སྡེ་ཞིག་རྩ་འཁུར་པའི་ཨ་རིའི་ཁྲིམ་པ་ལག་པ་གཡོན་
པ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་པགས་རྩིས་ཀྱི་གནས་སུ་བཅུག། དེ་ཡང་ཤེལ་སྒྲུག་
གི་ནད་དུ་བཏུམས་པའི་སློག་སྡེ་ལ་དངོས་པོ་སྤྲོ་སྤྲུལ་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་
པས་ནད་པའི་ཁྲིམ་པའི་ཕྱ་ཕུང་བྱེད་རྣམས་ཅན་རྣམས་སྤྱི་གའི་ནད་དུ་སྤྱེ་ཅ་

ཁོས་རྩིས་འབྲུལ་གྱི་འཆར་ཤེལ་ལ་བསྟན་ནས་ལག་པ་གཡོན་པ་གཡོ་འགྲུལ་
བྱེད་པར་དམིགས་པ་གཏང་དེ། འདུན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འོད་རྟགས་གཡོ་འགྲུལ་
བྱེད་དུ་བརྟུག། རྗེས་སུ་ཁོས་སྦྱོང་བཤར་བྱས་ཏེ། འཆར་ཤེལ་ངོས་ནས་གསལ་
བྱེད་གྱི་ཡི་གེ་གཅིག་རེ་བདམས་ནས་དལ་བྱས་མཉམ་དུ་སྦྱར་བར་རུས། ཟླ་བ་
འགའ་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་སྐར་མ་གཅིག་གི་རིང་ལ་ཡིག་འབྲུ་གསུམ་རེ་མཉམ་དུ་
སྦྱར་བར་རུས་སོ། །དེ་རྗེས་ཁོས་བར་གྱི་གོམ་རིམ་གཅིག་དོར་ཏེ། ལག་གཡོན་
པ་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པའི་འདུན་པ་མི་བྱེད་པར་ཐད་ཀར་འོད་རྟགས་ཉིད་སྩོ་
སྦྱུལ་བྱེད་པའི་མོས་པ་བྱས་པས། དངོས་གནས་འོད་རྟགས་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་
ཐབ་པ་བྱུང་སྟེ། ཁོས་སེམས་ཀྱི་འདུན་པ་ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས་འོད་རྟགས་ལ་
གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་དུ་བརྟུག་གོ། དཀའ་ཁག་རབ་ཏུ་ཆེ་བའི་བྱ་བ་འདི་ཉིད་ཀྱིས་
འདུན་པའི་རུས་སྟོབས་དོན་ལ་གནས་པར་བདེན་དཔང་ཤུགས་དྲག་པོ་བྱས་

སོ་ཞེས་ཟེར་རོ།

དེ་ལྟ་བུའི་ཞིབ་འཇུག་དེ་དག་གིས་གཙོ་རྒྱན་ཆེན་རིག་པས་རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་
འབྲུལ་སྤང་ཙམ་ཞིག་ཡིན་གྱི། དོན་ལ་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་པའམ་བྱ་བ་བྱེད་པའི་
རྒྱས་པ་ཅན་ཞིག་མེད་ཅེས་འདོད་པ་དེ་ཆེན་རིག་གི་དངོས་བརྟག་ལ་བརྟེན་
ནས་སྲུན་ཕྱང་བ་ཡིན་ནོ།

དོན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་གཙོ་ཐོལ་བྱང་རིང་ལུགས་པས་དངོས་གཙོ་
བྱེད་རྒྱས་རིང་ལུགས་པ་སྲུན་འབྲེན་པར་བྱེད་དེ། དངོས་གཙོ་སྤྱོད་བའི་ནང་ལུལ་
གྱི་སྲུན་འབྲེན་ཞིག་གོ། ཐོལ་བྱང་རིང་ལུགས་པ་འདི་བྱེད་རྒྱས་རིང་ལུགས་པ་
ལ་སྟོན་ན་གནས་ལུགས་ལ་ཅུང་ཟད་ཇེ་ཉེར་སོང་སྟེ། རྣམ་ཤེས་དོན་ལ་ཡོད་
པར་མ་ཟད་དེས་ཁྲད་ཆེན་ལ་ཆོད་འཛིན་ཡང་བྱེད་རྒྱས་པར་འདོད་པས་
རྣམ་ཤེས་དོན་ལ་ཡོད་པ་དང་དེས་བཅས་པོ་ལ་བྱ་བ་བྱེད་རྒྱས་པའི་ཆ་ནས་
ནང་པ་དང་འདྲ་བ་ཡིན་ལ། རྣམ་ཤེས་ཁྲད་པ་ལས་གསར་དུ་སྐྱེས་པར་འདོད་
པས་དེའི་ཆ་ནས་དངོས་གཙོ་སྤྱོད་བའི་ལུགས་ལས་འདའ་མ་རྒྱས་པ་ཞིག་གོ།
གཙོ་རྒྱན་ཆེན་རིག་པས་ད་དུང་ཡང་ཐམས་ཅད་ནས་ཐམས་ཅད་དུ་ཁྲད་པ་ཁོ་
ན་ཡིན་ཞེས་ཤུ་ཚུགས་མཐར་སྐྱེལ་བྱེད་མོད། འདི་དག་ནི་སེམས་ཀྱིས་དམིགས་
པ་གཏོད་ཅིང་འདུན་པ་བསྐྱར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བ་མངོན་སུམ་ཡིན་
པས་ཤུ་ཚུགས་བྱས་ཀྱང་ཕན་པ་ཅི་ཡང་མེད་པར་མངོན་ནོ།

གསུམ་པ་ནང་པ་དང་ཕལ་ཆེར་འདྲ་བ་རྒྱ་གཉིས་མཉམ་འཇུག་སྤྱོད་བ་སྟེ།
ལུགས་འདིས་ཡིད་དང་སེམས་ཀྱི་བྱང་གཤིས་གཞན་པ་དག་ཁྲད་ཆེན་ལས་
ལྷགས་སུ་འབྱུང་རུང་ལ། སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པས་ཁྲད་པའི་རྣམ་པ་བསྐྱར་
བཅོས་བྱེད་རྒྱས་ཤིང་། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཁྲད་ཆེན་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཙམ་དུ་སྤྲོ་

བསྐྱར་བྱ་ཐབས་རྩ་བ་ནས་མེད་དེ། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་ཚུལ་ཙམ་ཞིག་ཀླད་ཆེན་ལ་བརྟེན་པར་སྤང་མོད། འོན་ཀྱང་ཀླད་ཆེན་གྱི་བཅ་པོའི་རང་བཞིན་གྱིས་ཤེས་པ་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་བྱེད་མི་ཐུབ། ཡིད་ཤེས་སོགས་ཤེས་པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཐམས་ཅད་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་ཀླད་ཆེན་སོགས་བཅ་པོའི་རིགས་རྣམས་དང་མི་འདྲ་བའི་ཕྱིར་ཞེས་འདོད་དོ། །

དེ་ཡང་ལྷགས་འདི་འཛིན་པའི་དབང་རྩ་རིག་པ་པ་འཛམ་གླིང་ན་ཆེས་སྐད་གྲགས་ཅན། ཀླད་ཆེན་གྱི་གནས་སོ་སོས་མིག་སོགས་དབང་པོ་རྣམས་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་གཏན་ཁེལ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཆེན་རིག་པ་ཕེན་ལྗེལ་ཏི་ཞེས་པས་ཡུན་རིང་པོར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་མཐར། ཀླད་ཆེན་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་རྣམས་ལ་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་བྱབ་པ་མི་འདུག་ཅེས་དང་། ང་ཚོ་ལ་ལག་རྩལ་གསར་པ་ཡོད་ཀྱང་། ཡིད་ཤེས་ཀྱིས་སྐྱབ་བྱབ་པའི་བྱ་བ་རྣམས་ཀླད་ཆེན་གཅིག་ཕུས་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་སློ་ནས་སྐྱབ་བྱབ་པ་ལ་ད་དུང་བདེན་དཔང་བྱ་ཐབས་མི་འདུག་ཅེས་ཟེར་རོ། །དེར་མ་ཟད་ཀླད་ཆེན་གྱི་འགྲེལ་བསྟོད་མེད་པའི་སྐབས་སུ་འང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱི་བ་ཡོད་ཅེས་འདོད་པར་མཛོན་ཏེ། ཁེ་ན་ཏའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་། དབང་རྩའི་ཆེན་རིག། སེམས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་རབ་འབྱམས་པ་གའི་ཨོར་ཨོར་ཨོ་མྱེ་(Georg Northoff)ཞེས་པས་སྒྲས་པ། (Minding the Brain A Guide to Philosophy and Neuroscience)ཕེན་ལྗེལ་ཏིས་ཀླད་སེམས་རྒྱ་གཉིས་སྒྲ་བའི་ལྷགས་འཛིན་པར་བྱེད་དེ། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཁོས་རང་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་དན་གངས་ལ་གཞི་བྱས་ནས་རྣམ་ཤེས་རྒྱན་མ་ཆད་པར་གནས་པར་འདོད་པ་ཞིག་ཀླད་ཆེན་ལ་སློག་སྒྲིལ་བྱུག་སློང་བྱས་པའམ་རྣམས་

སྒྲིན་ཤོར་ནས་གནས་སྐབས་སུ་འཇམ་པོར་རམ་ཁ་རོག་གིར་སྤྱོད་པའི་སྐབས་
སུའང་དེ་ལྟར་ལགས་ཏེ། གྲང་ཆེན་གྱི་དབང་ཅའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལ་སྒྲིག་ཞེས་
བྱས་སྤྱོད་གིས་གཞོན་འགོག་བྱས་ཏེ། ལུ་སེམ་པོར་གྱུར་པའི་གནས་སྐབས་
སུའང་ང་ཚོ་ལ་ད་དུང་རྣམ་ཤེས་འདུག་ཅིང་དེར་མ་ཟད་སྤྱོད་བའང་འདུག།
དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་འདི་ལ་གྲང་ཆེན་མེད་པའི་སྐབས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཡོད་པ་ཞེས་
བརྗོད་ཆོག་པར་འདོད་ཅེས་སྒྲུ་ཞེས་ཟེར་བའི་ཕྱིར་རོ།

༡༩༤༡་ལོར་དང་རབས་དབང་ཙུ་ལུས་ཁམས་རིག་པའི་པ་ཡབ་ཅེས་པའི་
མཚན་སྟན་ཐོབ་ཅིང་། དབང་ཅའི་རྒྱས་པ་དང་མཐུད་བྲིད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་
པར་ནོ་བལ་བྱ་དགའ་འཕྱོང་མཁན་ལྷན་ཆེན་གྱི་ཆོན་རིག་པ་ཤེ་རིན་ཐོན་
ཞེས་པའང་གྲང་སེམས་རྒྱ་གཉིས་སྤྱོད་པ་ཡིན་ཏེ། ཁོས་གྲང་ཆེན་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་
ཙམ་གྱིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱ་ཚུལ་
གཏན་ནས་མི་འདུག་ཅེས་ཟེར་རོ།

༡༩༤༣་ལོར་ནོ་བལ་ལུས་ཁམས་རིག་པ་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་བྱ་དགའ་
འཕྱོང་མཁན། དབང་ཙུ་ལུས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོན་རིག་པ་སྤྱོད་ཨེ་ལུལ་སི་
(John Eccles)ཞེས་པ་འདིའང་གྲང་པ་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་གཉིས་སྤྱོད་པ་
ཡིན་ཏེ། མི་ལ་གྲང་ཆེན་ལས་ལོགས་སུ་གྱུར་པའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཞིག་ཡོད་
ལ། གྲང་ཆེན་ནི་དེའི་བཅ་པོའི་ལག་ཆ་ཙམ་ཞིག་ཡིན། མིའི་ལུས་ལ་མིག་གིས་
མི་མཐོང་བའི་བདག་ཡོད་པ་རྗེས་སུ་དཔྱག་ཐུབ་ལ། བཅ་པོའི་གྲང་ཆེན་ཤི་
བའི་རྗེས་སུ་བདག་དེ་ད་དུང་གསོན་པོར་གནས་ཡོད་ཅེས་ཟེར་རོ།

ཁོང་ཚོ་འཕོ་བ་ལ་ཡུན་མི་རིང་བའི་དུས་ཤིག་ན་སྤྲས་པ། རྒྱ་གཉིས་མཉམ་
འཇུག་རིང་ལུགས་ཀྱིས་ཙུ་བའི་ཐོག་ནས་སེམས་དང་གྲང་ཆེན་གཉིས་རང་རྒྱ་

ཐུབ་པའི་བདེན་དངོས་ཐ་དད་པ་གཉིས་ཡིན་པར་འདོད་ཅིང་། སན་ཚུན་
མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་པ་ཡིན་
ཞེས་སོ། །

དེར་མ་ཟད་རྒྱ་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱོད་པའི་ལྷགས་འཛིན་པ་འདི་དག་གིས་
ནི། རྒྱ་བ་ཕྱི་མའང་ཁས་ལེན་པར་སྤངས་སྟེ། ཨ་རིའི་ཁ་ལི་སྤྱོད་ཉི་ལ་སྤོབ་ཟླ་ཆེན་
མའི་སེམས་ནད་གསོ་རིག་གི་སྤོབ་དཔོན་ལྷེ་ལྷེ་ཨམ་ཏི་ལའ་ཆོས་སྤྱོད་པ།
ལྷགས་འདི་འཛིན་པ་ནམས་ནི། རྒྱ་བ་ཕྱི་མ་འཆད་པ་ལ་དགའ་སྟེ། ཨེ་ལུལ་སི་
དང་པོན་ལྷེལ་ཏི་གཉིས་ཆར་གྱིས་ཡོངས་གྲགས་སུ་རྒྱ་བ་ཕྱི་མ་ནམ་གཞག་
འཆད་པར་བྱེད་ཅིང་། དངོས་གཙོ་རིང་ལྷགས་ཀྱི་ལྷ་བ་ནི་གཞི་ནས་ཁས་མི་
ལེན། སེམས་ལ་བཅའ་པོ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱང་གཞི་ཡོད་པར་འདོད་དོ་ཞེས་ཟེར་རོ།
སེམས་ལ་བཅའ་པོ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱང་གཞི་ཡོད་ཅེས་པ་ནི་སེམས་བཅའ་པོའི་རང་
བཞིན་གྱི་ལྟ་དཔེ་ལས་སྤྱོད་པ་མ་ཡིན་པར་གསལ་རིག་གི་སེམས་སྤྱོད་མ་ལས་
སྤྱོད་ཞེས་པའོ། ། བྱིས་སུ་བྱུང་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་པ་འགའ་རེས་གོང་གི་
དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་དེ་དག་གིས་འདི་ལྟར་འདོད་པ་ནི། ཁོང་ཅག་ལ་ལྟ་
ཆེན་གྱི་ཁྱོད་ཏྲོགས་བྱེད་ནུས་སྒྲོར་གྱི་ཚན་རིག་དངོས་བརྟག་གི་ཤེས་རིག་
མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རེད་ཅེས་ཟེར་ཡང་། ཁྱོད་ཏྲོགས་ཚན་རིག་གི་ཁྱོད་
ན་ལྟ་སེམས་རྣམས་གཅིག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་རྒྱབ་བྱེད་ནི་དེ་བས་ཀྱང་
མེད་དོ། །

འཇར་མན་གྱི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཕྱོལ་སང་ང་(wolf Singer)ཞེས་པས་
ཀྱང་། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་རྒྱབ་ཆ་ནི་སྤྱོད་པ་ལྟར་གྱི་ནམ་པ་ཅན་གྱི་དབང་ཅའི་རྒྱ་དངོས་
རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་ལས་བརྒྱལ་བ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཟེར།

གཞན་ཡང་ཇི་བས་ཇི་མང་དུ་འགོ་བཞིན་པའི་དབང་ཚུལ་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་
 གྱིས། ཁོང་ཆོ་སྤྱོད་བསྐྱར་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་འདི་ལ་དོགས་པ་སྦྱི
 བཞིན་ཡོད་ཅེས་ཁས་ལེན་པར་འདུག་ཅིང་། དབང་ཚུལ་ཆོན་རིག་པ་རོ་སའི་
 ཞེས་པས་སྤྱོད་པའི་ལྷན་ཆེན་དང་སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འདི་གསལ་འབྱེད་
 དཀའ་བའི་ཚིག་མོག་པོ་ཞིག་ཏུ་སྤང་ཞེས་པ་དེར་མོས་མཐུན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་
 ཅེས་ཟེར་བར་འདུག་སྟེ། རྣམ་ཤེས་དང་ཆོ་སྤྱོད་སོགས་དོན་ཟབ་མོ་རྣམས་དང་
 འཕྲད་པ་ན་སྤྱོད་པ་གང་ལའང་གསལ་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་སྤྱོད་ཆུ་མི་འདུག་གོ།
 དེ་དག་ནི་རྒྱལ་སྤྱོད་དབང་ཚུལ་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་འདོད་པ་རགས་
 ཅིམ་ཞིག་སྤྱོད་པ་སྟེ། ཞིབ་ཏུ་བྱེད་འདོད་པ་ཕྱན་ཆོགས་ཏེ་ཅང་མང་པོ་སྤང་
 ཞིང་། དེ་ལས་དངོས་གཙོ་སྤྱོད་པ་རྣམས་ཀྱི་འདོད་པ་ནི་ཆོག་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་
 འདུ་སྟེ། རྣམ་ཤེས་ལྷན་པ་དང་རྩིས་གཅིག་ཡིན་པ་དང་། རྩིས་གཅིག་མིན་
 ཡང་ལྷན་པ་ལས་གསར་དུ་སྦྱིས་པ་ཡིན་པ་ལོ།

གཉིས་པ་དེ་དག་གི་དོན་ལ་རིགས་པས་དབྱད་པ་ལ་ལྟ་སྟེ། གཞན་གྱི་གཏན་
 ཚིགས་སྒྲིབ་ཅན་དུ་བསྟན་པ། དེ་ལ་ཚིང་པ་སྤང་བ། གཏན་ཚིགས་སྒྲིབ་ཅན་
 བྱང་པའི་སྒྲིབ་བཤད་པ། ཞར་བྱང་དབྱད་གཞིའི་རྒྱ་ཆ་དགོད་པ། འཕྲོས་དོན་
 སྒྲིབ་ལེན་ཚུལ་ལ་དབྱད་པའོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས་ཏེ། གཏན་ཚིགས་མ་གྲུབ་
 པར་བཤད་པ་དང་། གཏན་ཚིགས་མ་ངེས་པར་བཤད་པའོ། །དང་པོ་གཏན་
 ཚིགས་མ་གྲུབ་པར་བཤད་པ་ནི། ད་ནི་གོང་དུ་སྟེས་པའི་དབང་རྩའི་ཆོན་རིག་
 པ་དང་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་པ་དག་གི་འདོད་ཚུལ་དེ་ལ་རྩང་ཟད་ཅིག་དབྱད་
 པར་བྱ་སྟེ། གོང་དུ་བཟོད་པའི་དངོས་གཙུག་གི་འདི་དག་དང་དེ་ལས་གཞན་
 ཡང་དངོས་གཙུག་གི་འདི་ལྟགས་སྟན་ཚིགས་མང་དུ་སྤྱང་སྟེ། དེ་དག་གང་ཞིག་

ཡིན་ཡང་རུང་སྟེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བའི་འདོད་པ་ནི། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་མ་དེ་
ཤྲད་པ་ལས་གསར་དུ་བྱུང་བར་འདོད་པ་འདི་ཡིན་ལ། འདོད་པ་དེའི་རྩ་བའི་
རྒྱབ་བྱེད་དམ་བཤེན་དཔང་ནི་གཉིས་ཏེ། གཅིག་ཤྲད་པ་དང་སེམས་ལ་འབྲེལ་
བ་ཡོད་པར་མཐོང་བ་དང་། གཉིས་ཤྲད་པའི་ནང་དུ་རྣམ་ཤེས་མ་མཐོང་བའོ། །
འོ་ན་རྒྱབ་བྱེད་འདི་གཉིས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོའི་ཞེ་འདོད་དེ་རྒྱབ་བྱུང་བམ་ཞེ་ན། སློ་
གཟུ་བོར་གནས་པའི་སློ་ནས་རིགས་པས་ལེགས་པར་བརྟགས་ན། རྒྱབ་བྱེད་
འདི་ལ་རྩ་བའི་དམ་བཅའ་འགྲུབ་པ་ལ་གཞོན་ངེས་ཀྱི་སྟོན་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་
གཉིས་ལྷང་སྟེ། དེ་ནི་རྒྱ་མཚན་མ་གྲུབ་པ་དང་རྒྱ་མཚན་མ་ངེས་པའོ། །སྟོན་
འདི་གཉིས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོས་བཀོད་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་རང་གི་ཞེ་འདོད་རྒྱབ་པའི་
རྣམས་པ་རྩ་བ་ནས་མེད་པའི་རྒྱབ་བྱེད་ལྷར་ལྷང་ཁོ་ན་ཞིག་ཡིན་པ་ཤིན་ཏུ་
གསལ་བོར་བྱེད་པར་རུས་སོ། །

དེ་ངེ་ལྷར་ཞེ་ན། གལ་ཏེ་རྣམ་ཤེས་ཤྲད་པ་ལས་སྦྱེས་པའི་ཕྱིར་ཟེར་ན། རྒྱབ་
བྱེད་དེ་གཞི་ནས་མ་གྲུབ་པའི་སྟོན་ཅན་དུ་འགྱུར་ཏེ། སྦྱིར་འབྲས་བུ་གང་ཞིག་
རྒྱ་གང་ལས་སྦྱེས་པར་རྒྱབ་པ་ལ། མེ་ལས་དུ་བ་བྱུང་བ་བཞིན་དུ་འབྲས་བུ་དེ་
རྒྱ་དེ་ཉིད་ལས་དངོས་སུ་སྦྱེས་པ་ཤེས་དགོས། དེ་གསལ་བར་མ་ཤེས་ན་དེའི་
འབྲས་བུ་ཡིན་ཞེས་སྒྲིམ་མི་ཐུབ། དེ་མཐའ་ཆོད་པར་ཤེས་པ་ལ་འབྲས་བུ་དེ་
སྤར་ནས་གནས་དེ་གར་ཡོད་པའམ་གཞན་ནས་འོངས་པ་མ་ཡིན་པ་ཤེས་
དགོས། དེ་མ་ཤེས་ན་མེ་དང་དུ་བ་ལྟ་བུའི་རྩལ་གཉིས་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་ཤེས་
ཀྱང་། དུ་བ་དེ་མེ་ལས་སྦྱེས་པ་ཡིན་པ་ཤེས་མི་ཐུབ་སྟེ། འདི་དག་ནི་དངོས་པོ་
གང་རུང་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་རྒྱབ་པ་ལ་ཆང་དགོས་པའི་མ་
མཐའི་ཆ་རྒྱུན་ཡིན། འོ་ན་ཀྱང་རྣམ་ཤེས་དང་ཤྲད་ཆེན་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་

བ་སྐྱབ་པ་ལ་འདི་དག་གཅིག་ཀྱང་མ་ཆང་སྟེ། དང་པོ་རྣམ་ཤེས་ལྷན་ཆེན་ལས་སྐྱེས་པ་ཆོན་རིག་གི་དངོས་བརྟག་གང་གིས་ཀྱང་མཐོང་བ་མེད་ཅིང་། མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཏན་ཆོགས་གཅིག་གིས་ཀྱང་སྐྱབ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་དང་། གཉིས་པ་ལྷན་ཆེན་སྐྱབ་པའི་ཆོ་རྣམ་ཤེས་སྤར་ནས་གནས་དེ་ཉིད་དུ་ཡོད་པའམ་གནས་གཞན་ནས་འོངས་པ་ཡིན་པ་འགོག་བྱེད་ཀྱི་བདེན་དཔང་ཡང་གཞི་ནས་མེད་དེ། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི་ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་གི་དངོས་བརྟག་གང་གི་ཡུལ་དུ་འང་མི་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེའི་རྒྱ་མཆོན་ནི། ཆོན་རིག་གིས་རྟེན་པའི་བདེན་དཔང་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཐོག་མར་ཆད་ལེན་བྱ་དགོས། ཆད་ལེན་བྱ་བ་ལ་གཞལ་བྱའི་དངོས་པོ་དེ་ཆད་ཅན་དུ་གནས་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། འགོས་དང་མྱིང་ཉ་བུའོ། །གལ་ཏེ་གཞལ་བྱའི་དངོས་པོ་དེ་ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་གི་ཡུལ་དུ་འགྱུར་རུང་བའི་ཆད་ཅན་དུ་མི་གནས་ན། དེའི་ངོ་བོ་གཞལ་མི་སྐྱབ་ཅིང་། དེ་མ་སྐྱབ་ན་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་གང་དུ་འང་ཐག་གཅོད་མི་རུས་ཏེ། མི་སྤང་མ་དམིགས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

དེས་ན་ཁོ་ཆོས་རྣམ་ཤེས་ལྷན་པ་ལས་སྐྱེས་པ་ཡིན་ཞེས་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་དངོས་གཙོ་སྤྱོད་བ་རྣམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་སྤྱོད་བར་བྱེད་མོད། ཇི་ལྟར་སྐྱེས་པ་ཡིན་ཞེས་ཞིབ་དུ་གཏུགས་ཆོ། འདི་ལྟར་སྐྱེས་པ་དང་། དེ་ཆོན་རིག་གིས་འདི་ལྟར་སྐྱབ་པ་ཡིན་ཞེས་སྤྱོད་པ་ནི་གཅིག་ཀྱང་མི་སྤང་སྟེ། ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ད་ལྟའི་བར་དུ་གཏན་ནས་ཤེས་མི་འདུག་གོ། །ནམ་རྒྱུ་ཆོན་རིག་གིས་ཤེས་བྱའི་གནས་གང་ཞིག་གཏན་ལ་འབབས་ཀྱང་དན་གངས་ལ་ཏ་ཅང་གཅིགས་ཆེན་བྱེད་དེ། དན་གངས་ལ་བརྟེན་ནས་བདེན་དཔང་བྱེད་པ་ཡིན། དན་གངས་ཞེས་པ་ནི་དོན་གང་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཡང་ཡང་བྱས་པ་ལས་

རྟེན་པའི་དན་དཔང་དུ་གྱུར་པའི་གངས་ཀ་སྟེ། དཔེར་ན། དུ་བ་ཡོད་པ་ལ་
བརྟེན་ནས་མེ་ཡོད་པ་སྐྱབ་པ་ན། ལན་སྟོང་གི་བར་དུ་ཚོད་བཟླ་བྱས་ཀྱང་དུ་
བ་ཡོད་པའི་གནས་སུ་མེ་ཡོད་པ་ཁོ་ན་ཡིན་ཞིང་། དུ་བ་ཡོད་ཀྱང་མེ་མེད་པའི་
གནས་གཅིག་ཀྱང་མ་མཐོང་ན་དེ་ཉིད་དན་གངས་སུ་འགྱུར་བ་ལྟ་བུའོ། །འོ་
ན་ནམ་ཤེས་ཀླད་པ་ལས་སྐྱེས་པར་སྐྱབ་པའི་དན་གངས་གང་ཡིན་ཞེས་དྲིས་
ཆོ། དེ་ལ་དན་གངས་བརྒྱ་སྟོང་ལྟ་བུ་ཅི། ཐ་ན་གཅིག་ཀྱང་སྟོན་རྒྱ་མེད་དོ། །འདི་
ནི་ཁོ་ཚོའི་དམ་བཅའ་ལ་ཏ་ཅང་གཞོན་ཆ་བས་ཆེ་ཞིང་སྟོག་ལ་སྟོལ་བར་བྱེད་
པ་ལྟ་བུའི་སྟོན་ཞིག་དུ་སྤྲོད་དོ། །

ཚན་རིག་པའི་ཁྲོད་ནས་ཀྱང་གཟུ་བོར་གནས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དང་རབས་
དབང་ཅུ་རིག་པའི་ཚན་རིག་ལ་སྟོན་འདི་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་པར་མ་ཟད་ཡོངས་
བསལ་སུ་སྤྱོད་པར་འདུག་སྟེ། འཇམ་གླིང་སྤིལ་པའི་ཅེར་སོན་ཚན་རིག་པའི་
གས་སུ་བཅི་བའི་གསོ་རིག་རབ་འབྱམས་པ་རའོ་བེར་མུ་ལན་ཟ་(Robert
Lanza,MD)ཞེས་པས་སྤྱོད་པ། (Bio centrism)ཆོ་སྟོག་གི་ནང་དུ་ཡིད་
ཤེས་ཀྱང་འདུས། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོས་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་དོན་ཤེས་པ་དག་ཚད་བཀག་
ཅན་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེ་ཉིད་སྟེ་དངོས་རིག་པ་པ་ནམས་ཀྱི་མདུན་དུ་
གཡུགས་ནས་ཁོང་ཚོ་ཉོན་མོངས་སུ་བཅུག་མོད། དེ་ལྟ་ན་ཡང་། བསམ་ཚུལ་
འདི་ལ་སྟོན་ཆེ་སྟེ། ཡིད་ཤེས་ནི་སྟེ་དངོས་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་མ་
ཟད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལའང་འབྲེལ་བ་ཡོད་དོ། །དེང་རབས་དངོས་ཁམས་
རིག་པས་ཀླད་པའི་ནང་གི་ཆ་རྒྱལ་ཚོགས་པས་ཡིད་ཤེས་ཇི་ལྟར་བཅོས་པ་
ཡིན་ཚུལ་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱ་ཚུལ་གཏན་ནས་མེད་དོ། །ཉི་ཟླ་བ་ཀྱི་མཛེས་སྟུག་
དང་། འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཆུ་བོར་བྱེད་པའི་བྱང་མཚར། ཟས་མཚན་གི་བྲོ་ཞིམ་སྟེ།

མྱོང་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་དེང་རབས་ཚན་རིག་གིས་འགྲེལ་བཤད་བྱ་མི་
ནུས་པའི་གཤམ་ཕྱང་ཁོ་ནར་འདུག། ཚན་རིག་གིས་ཡིད་ཤེས་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན་
པ་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐབས་མེད་དེ། ང་ཚོས་ད་ལྟ་བཞེད་པའི་བསམ་
གཞིག་བྱ་ཚུལ་འདིས་ཡིད་ཤེས་ལ་གསལ་བཤད་བྱ་ཐབས་མེད་ལ། ང་ཚོས་མིའི་
རིགས་འཆོ་གཞིས་ཀྱི་ཆེས་གཞི་རྩའི་དོན་འདི་ལ་ཤེས་རྟོགས་ཅུང་ཟད་ཀྱང་
མི་འདུག་མོད། འོན་ཀྱང་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ལ། མིག་སྒྲིའི་དངོས་ཁམས་རིག་
པའི་བསམ་གཞིག་འདིས་ཚུལ་འདི་ལ་སྦྱོན་དུ་ལྟ་བར་མི་བྱེད་དོ། །ཞིས་དང་།
ཚན་རིག་ལ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཉ་ཅང་རྒྱས་ཡོད་ཀྱང་ཡིན་ལ་ཆེས་གསང་བའང་
ཡིན་པའི་རྣམ་ཤེས་ལ་གདོང་གཏོང་པའི་སྒྲིང་སྟོབས་ནམ་ཡང་མེད་དོ་ཞིས་
དང་། དོན་དངོས་སུ་ཁོང་ཅག་གིས་ཆེས་དགོལ་བར་འདོད་པའི་དོགས་གནས་
དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཆོ་སྟོག་དང་ཡིད་ཤེས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤ་ལྟག་རེད།
ཁོང་ཅག་གིས་ཇི་ལྟར་འབད་བ་བྱས་ཀྱང་རུང་ཐམས་ཅད་ངལ་བ་འབྲས་
མེད་དུ་གྱུར། གང་གི་ཕྱིར་ན། དངོས་ཁམས་རིག་པས་ལན་ཡང་དག་པ་ཞིག་
མཁོ་སྟོང་བྱ་ཐབས་མེད་པའི་ཕྱིར་ཞིས་ཟེར་རོ། །དེ་ལྟར་གཙོ་རྒྱུ་ཚན་རིག་
པས་རྣམ་ཤེས་ལ་འགྲེལ་བ་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ཚུལ་གསལ་པོར་བཤད་ཅིང་།
དེར་མ་ཟད་གཙོ་རྒྱུ་ཚན་རིག་པས་རང་གིས་རྣམ་ཤེས་ལ་འགྲེལ་བ་བྱེད་མི་
ཤེས་པ་དེ་ལ་སྦྱོན་དུ་ལྟ་བར་མི་བྱེད་པ་འདི་ནི་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་
བཤད་པའོ། །

ཡང་ཉ་སྟོར་སྟོབ་གྲ་ཆེན་མོའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྟོབ་དཔོན་དང་མྱོང་
རྟོགས་ཚན་རིག་པ་སི་ཐིས་ཕེན་པེན་ཁིར་(Steven Pinker)གྱིས་སྒྲིམ་པ།
(How the Mind Works)ད་ལྟའི་བར་དུ་ང་ཚོས་ཚན་རིག་གི་ཐབས་ལ་

བརྟེན་ནས་མྱོང་ཤེས་སྐྱེ་བྱུང་བའི་དམིགས་བསལ་གྱི་བྲུབ་ཆ་གང་ཡང་རྟེན་
མ་སོང་། ཚན་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ཚུགས་ནས་བཟུང་ན། མྱོང་ཤེས་ཞེས་
པ་དེ་མེད་པ་དང་མི་མཚུངས་པ་ཅི་ཡང་མི་འདུག། ཅེས་དང་། ང་ཚོས་ཚན་
རིག་གི་སྒོ་ནས་མྱོང་ཤེས་ལ་འགྲེལ་བཤད་མ་རྟེན་ཅེས་བསྒྲགས་པ་དེ་མྱོང་
ཤེས་ཡོད་པ་ལ་དགག་པ་བྱས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ང་རང་ཉིད་ལ་མྱོང་ཤེས་ཡོད་
པར་གཏན་ཁེལ་བའི་ངས་ཤེས་འདི། ང་རང་ཡིད་ཆེས་པའི་བྱ་དངོས་གཞན་
པ་ཡོངས་ཀྱི་གཏན་ཁེལ་གྱི་ངས་ཤེས་ཇི་བཞིན་དུ་སྤྲོ་བ་ཞིང་བརྟེན་པ་ཞིག་སྟེ།
ངས་ཚོད་འཛིག་བྱས་ན་ཁྱོད་ལ་འང་དེ་འདྲའི་ངས་ཤེས་ཡོད་སྐྱེ་རེད། ངའི་
མྱོང་ཤེས་ཀྱི་མཚར་སྤང་དེ་པལ་ཆེར་ནས་ཡང་ཆོས་པར་བྱ་མི་རྣམས་པར་སྤང་
མོད། འོན་ཀྱང་མྱོང་ཤེས་ཞེས་པ་དོན་ལ་མེད་ཅིང་། རང་ཉིད་འཁྲུལ་བ་ཡིན་
ཞེས་པའི་ལན་དེ་ངས་དང་དུ་ལེན་པར་མི་འདོད་དོ་ཞེས་ཟེར་རོ། །དེ་ལྟར་
ཁོང་གིས་ཀླད་པའི་དབང་ཅ་དང་ཕ་ཕུང་གང་གི་ནང་ནས་ཀྱང་། རྣམ་ཤེས་
སྐྱེད་པར་བྱེད་རྣམས་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་དངོས་པོ་གང་ཡང་རྟེན་མ་སོང་།
དེའི་ཕྱིར་དེང་རབས་ཚན་རིག་གིས་བརྟགས་ན་ཅི་ཡང་མི་རྟེན་པས་དེའི་ཆ་
ནས་བཟུང་ན་རྣམ་ཤེས་ནི་གཞི་ནས་མེད་པ་དང་ཁྱད་པར་ཅི་ཡང་མི་འདུག།
འོན་ཀྱང་མ་རྟེན་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་དེ་མེད་པ་ཡིན་ཞེས་སྒྲས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། རྣམ་
ཤེས་ཡོད་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་བརྟེན་པོ་ཡོད། རང་གི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་དོན་རྟོགས་འདོད་
ཀྱི་རེ་བ་དེ་ཚན་རིག་གིས་སྒོར་བྲུབ་ཚོད་མི་འདུག་མོད། འོན་ཀྱང་གཙོ་བོར་
ཚན་རིག་པས་སྒྲས་པའི་མྱོང་ཤེས་ཐམས་ཅད་འཁྲུལ་སྤང་ཙམ་ཞིག་ཡིན་གྱི།
དོན་ལ་ཀླད་པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཙམ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མེད་ཅེས་པའི་ལྟ་བ་དེ་
དང་དུ་མི་ལེན་ཞེས་གསལ་པོར་བཤད་པའོ། །

ཨ་རིའི་ཚྭ་རྒྱ་རྒྱུ་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པའི་ཕ་ཡུལ་ཀ་ཟ་ནིས་ཀས་སྤྲུལ་པ།
(Human The Science behind What Makes Us Unique)གལ་
ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ། དཔེར་ན་མེ་ཏོག་གཅིག་གམ། བསམ་ཚུལ་གཅིག། སྤྱི་
དབྱངས་གཅིག་ལྟ་བུའི་དངོས་པོ་གང་རུང་ཞིག་མྱོང་བ་ན། ཡང་པའི་གནས་
གང་དག་ཅིག་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་ཉིད་ངས་ཤེས་པར་འདྲོད་དོ་ཞེས་
སྤྲུལ་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་བཏོན་པའི་དྲི་བ་འདི་ལ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་དབང་ཅའི་མང་གཞི་
ཞེས་བྱ་ཞིང་། དྲི་བ་འདི་འདྲོན་མཁན་དེ་ཁྱོད་གཅིག་ཕུ་མ་ཡིན། མཐར་
གཏུགས་ན་ཅི་ཡིན་ཤེས་མཁན་གྱི་མི་མེད། འོན་ཀྱང་བཤད་སློལ་མང་པོ་ཡོད་
ཅིས་ཟེར་རོ། །ཡང་ཀ་ཟ་ནིས་ཀས་སྤྲུལ་པ།(Talfe both sides of the
Brain: Alive in Neuroscience) དེ་ལྟར་འདྲ་དུ་ལྟེན་བར་དུ་དུང་ང་
ཆོས་ཡང་ཆེན་གྱི་སྤྱུ་མའི་འཕྲུལ་འདི་བརྟོལ་ཐབས་མི་འདུག་ཟེ། ཡང་ཆེན་གྱི་
ཆ་ཤས་ཀྱི་བཀོད་སྤྱིག་བྱེད་ཆས་རྣམས་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ནས། ངོ་བོ་གཅིག་
ལྟར་དུ་སྤང་བའི་རྣམ་ཤེས་ཏེ། མི་སྤེར་གྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་ལྡན་
པའི་རྣམ་ཤེས་ཤིག་མངོན་དུ་གྱུར་བར་བྱས་སོ། །འདི་ནི་དུང་དུ་འདྲ་དབང་
ཅའི་ཚན་རིག་གི་ལྟེ་བའི་གནད་དོན་ཞིག་རེད་ཅེས་དང་། ཁོ་བོ་ལ་མཆོན་ན།
སེམས་ལ་ཆེས་གཡོ་འགྲུལ་ཐེབས་པར་གྱུར་པ་ནི། ང་ཆོས་ཡང་ཆེན་གྱིས་ཐབས་
མཁས་ཀྱི་ཆོ་འཕྲུལ་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་ཤེས་དེ་མངོན་དུ་གྱུར་
བར་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན་པའི་ཚུལ་འདི་གསལ་བར་རྒྱགས་པར་འདྲོད་པ་ན། ང་
ཆོ་དུང་ཐ་ན་མགོ་ཚུམ་པའི་གནས་ཅིམ་ལའང་ཅ་བ་ནས་བསྐྱེད་པས་མི་
འདུག་པ་དག་ཟོད་ཤེས་པ་གྱུར་པ་འདི་རེད། མའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལས་ཅི་
ནུས་ཀྱིས་གཏིང་ཟབ་མོར་སྤྲོད་འདྲོན་བྱས་པ་ན། བསམ་པའི་སྐོར་གྱི་ཟིན་བྲིས་

ཤིག་ཡིན་ཕྱིན། མིའི་རིགས་ཀྱིས་ཆོ་སྒྲོག་གི་ངོ་བོ་ལ་བསམ་གཞིག་བྱས་པའི་
ཟིན་བྲིས་དག་འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ། །དེས་གསལ་པོར་བསྟན་པ་ནི། ང་ཆོ་མི་
ཡོད་དོ་ཅིག་ཇི་སྲིད་ནམ་གནས་བར་དུ་སྒྲིང་རྒྱུ་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན་པའི་
སྐད་ཆ་ཞིག་གི་ནང་དུ་མཆོངས་པར་གྱུར་པ་ལས། མགོ་མཇུག་བར་གསུམ་
ཆང་བའི་སྒྲིང་མོལ་ཞིག་བསྐྱུན་པ་མ་ཡིན་ནོ། །བསམ་གཞིག་གི་བརྒྱུད་རིམ་
འདིའི་ནང་ནས་ཆད་འཛིན་འགའ་རེ་མིའི་རིགས་ཀྱིས་མཐོང་བའི་པ་ཡིན་
ཡང་ཐང་། འོན་ཀྱང་ང་ཆོས་ད་དུང་གཏམ་རྒྱུད་ཆ་ཆང་རྒྱུ་བྱེད་ཐབས་མེད་དོ་
ཞེས་བེད་རོ། །

དེ་དང་མཚུངས་པར་ཨ་རིའི་གསོ་བ་རིག་པའི་རབ་འབྱམས་པ་ལྷེ་ལྷེ་ཨམ་ཉི་
ལ་ཆོ་དང་ཤ་རོན་བེ་གི་ལེ་(Sharon Begley)གཉིས་ཀྱིས་བཅུམས་པའི་གཞུང་
སེམས་དང་ཁྲིད་ཆེན་(The Mind and the Brain)ཞེས་པ་ལས། ཁྲིད་
པའི་གནས་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་སེམས་ཁམས་གཉིས་སྒྲེལ་ནས་བཟླ་བ་ནི།
ཆོན་རིག་གི་རྒྱལ་ཁ་ཞིག་ཡིན་པ་གོར་མ་ཆག་མོད། འོན་ཀྱང་དེས་ཁྲིད་ཆེན་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་ཡིད་ཆེས་པོ་བྱེད་ཐབས་མི་འདུག་
སྟེ། གང་གི་ཕྱིར་ན། དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་དང་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་པ་
ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དབང་ཅའི་གཞིའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལས་ཤེས་པ་ཇི་ལྟར་སྐྱེས་པ་
ཡིན་ཚུལ་ལ་འགྲུལ་བཤད་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བྱེད་ཐབས་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ་ཞེས་
དང་། ཨ་རིའི་ཏ་ལྷོར་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་གསོ་བ་རིག་གི་དབང་ཅའི་ཕྱི་ཆོན་
ཆོན་རིག་པ་ཡེ་པིན་ཨ་ལེ་ཤན་ཏར་(Eben Alexander, M.D)ཞེས་པས།
ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་པས་ཁྲིད་ཆེན་གྱི་དབང་ཅའི་གཞི་ཡིས་རྣམ་ཤེས་ཇི་ལྟར་
བཅོས་པ་ཡིན་ཚུལ་ད་དུང་གསལ་པོ་མི་ཤེས་ཞེས་དང་། ཡང་ཨ་རིའི་དངོས་

ཁམས་རིག་པའི་རབ་འབྱམས་པ་སྒྲི་རད་ཨ་ལན་སྒྲི་(Fred Alan Wolf)
ཞེས་པས་སྒྲུས་པ། (The Spiritual Universe)ཚན་རིག་གིས་མིའམ་གང་
ཟག་ཅེས་པ་དེ་རྣམ་ཤེས་དང་ཐུན་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་སྒྱུབ་སྒྱུབ་
བཅ་ཞེན། གྲི་བ་འདི་ནི་སྒྲུན་ཞིང་གང་མོ་འཆར་བར་བྱེད་པ་ཞིག་སྟེ། མི་ལ་
རྣམ་ཤེས་ལོས་ཡོད། ཉེ་འཁོར་དུ་བཞུས་པ་ཅམ་གྱིས་རྟོགས་ཏེ། མི་རྣམས་འགོ་
བ་དང་། གཏམ་བཤད་པ། འོས་ཤིང་འཆམ་པའི་ལས་ཀ་སྒྱུབ་བཞིན་པ་འདི་
མ་ཡིན་ནམ་སྟམ་དུ་བསམ་སྲིད་མོད། འོན་ཀྱང་ཚན་རིག་པ་རྣམས་གྱིས་ཚན་
རིག་གི་ཐབས་ཚུལ་ཡང་དག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་ལ་རྣམ་ཤེས་ཡོད་པར་
བདེན་དཔང་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པ་ནི་མི་ཤེས་སོ། །དང་མོར་བཤད་ན། རྣམ་
ཤེས་ལ་ཚད་འཇལ་བྱ་སྒྱུབ་མིན་དང་། རྣམ་ཤེས་དེ་ཡུལ་དང་དུས་ཀྱི་རང་
བཞིན་ཅན་གྱི་འཇིག་རྟེན་ན་ཡོད་མིན་དེ་ང་ཚོས་དངོས་གནས་མི་ཤེས་ཏེ།
ཚན་རིག་པས་རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཅུ་བ་ནས་མི་ཤེས་ཤིང་། རྣམ་
ཤེས་ཀྱི་གནས་དེ་གང་དུ་སྤང་ནས་བཅལ་དགོས་པ་འང་མི་ངེས་སོ། །ང་ཚོས་
ཁྲད་ཆེན་དང་དབང་ཅའི་སྒྲོར་གྱི་ཤེས་བྱ་མང་པོ་ཤེས་མོད། འོན་ཀྱང་། ཚན་
རིག་པ་ལ་ཚན་རིག་གི་ཐབས་ཀྱིས་རྣམ་ཤེས་དོན་ལ་གནས་པའི་བདེན་
དཔང་བྱེད་པའི་རེ་འདུན་བཏོན་ཆོ། རྣམ་ཤེས་ཡོད་པའམ་གནས་གང་དུ་
ཡོད་པ་སྒྱུབ་བྱེད་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་བདེན་དཔང་གང་ཡང་རྟེན་པར་མི་འདུག་
ཅེས་དང་། ཚན་རིག་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་རུང་། ཚན་རིག་གི་ཅུ་བའི་རིགས་པ་
གང་གིས་ཀྱང་ང་ཚོ་ལ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་གང་ཡིན་གསལ་སྟོན་དང་
འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཀྱིས་པ་ཞིག་མི་འདུག་ཅེས་དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པས་
འབད་པ་བྱས་ཟིན་ཞིང་། འདི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་པའི་བྱུང་ཁུངས་

ལས་བཟུལ་འདུག་ཅེས་ཁས་ཀྱང་སྒྲངས་ཏེ། དེས་ན་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལ་
ལན་གསལ་པོ་ཅི་ཡང་སྟོན་རྒྱུ་མེད་ཅེས་ཟེར་རོ།

ཨ་རིའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་ནོ་བེལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་
བྱ་དགའ་འཐོབ་མཁན་སི་ཟེས་མེན་ལཱ་པིར་གི་(Steven Weinberg)ཞེས་
པས་ཀྱང་། རྣམ་ཤེས་འདི་དངོས་གནས་དཀའ་གནས་ཤིག་ཏུ་འདུག་སྟེ། འདི་
དབང་ཅའི་མང་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྤྱི་མཐུན་མོད། འོན་
ཀྱང་དངོས་ཁམས་གཏན་འཁེབས་ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་གནས་སྤངས་འདི་
སྐབས་སྤྱི་མཐུན་པ་སྤྱི་མཐུན་པ་ལྟར་མཛད་ཞེས་ཟེར་རོ།

ཨ་རིའི་ཁ་ལི་སྒོ་ཉི་ཡ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་ལིར་བན་(UC Irvine) ཡན་ལག་
སློབ་གྲྭའི་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེན་མོ་ཞིག་གི་སློབ་དཔོན། ཏ་ཨོ་ཏ་ཏ་མེན་(Donald
Hoffman)ཀྱིས་སྒྲས་པ། (The Case Against Reality)ཆོག་ཇ་ནག་པོའི་
བོ་བ་དང་། སྤྱི་མཐུན་པ་བཏང་བའི་སྒྲ། འདུག་སྟེགས་ཐོག་ཏུ་ལུས་ཀྱིས་མནན་
པའི་རིག་བྱ་སྟེགས་ཉིན་རྒྱུ་ཀྱི་ཁྱེད་ཆོར་འདི་དག་ཡང་སྤྱི་མཐུན་གང་ནས་བྱུང་
བ་ཡིན། འདི་དག་ནི་ཚན་རིག་གི་གསང་བ་གང་ལས་ཀྱང་འཛོལ་རྟོག་བྱེད་
པར་འོས་པ་དང་རྟོགས་པར་དཀའ་བ་ཞིག་གོ། མིག་འཕྲུལ་ཀྱི་འབྲལ་སྟོན་
འདི་བྱེད་ཀྱི་ཁྱད་ཆེན་གྱིས་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་སྐབས་སྐབས་པ་ཡིན། མིག་འཕྲུལ་
མཁན་གྱི་ལག་གི་སྤྱར་མ་གཡུགས་ཅོམ་བྱས་པ་ན། སྤྱི་ཟླ་༡༩༩༩ལོའི་ཟླ་བ་ཉི་ཤེས་
གི་གོང་བུ་འདི་ལས་ཇི་ལྟར་ན་ཡིད་ཤེས་སམ་རྣམ་ཤེས་སྐྱེས་པར་གྱུར་པ་ཡིན།
གནད་དོན་འདི་དེ་ལྟའི་བར་དུ་ད་དུང་འགྲེལ་བྲལ་མེད་དོ། དེའི་རྒྱ་མཚན་
ང་ཚོ་ལ་རྒྱ་ཆ་མ་ཆང་བའི་ཕྱིར་ནི་མ་ཡིན་པ་འདྲ་སྟེ། ཚན་རིག་གི་དུས་དེབ་
རྣམས་ཀྱི་ནང་ན་ཁྱད་ཆེན་གྱིས་མིག་འཕྲུལ་འབྲལ་སྟོན་བྱེད་བཞིན་པའི་

སྐབས་སུ་བཤེར་འབབས་བྱས་པའི་པར་རིས་ཀྱིས་བྱུང་ནས་ཡོད། ང་ཚོས་ཁོའི་
འགྲུལ་བསྐྱོད་དག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ཞིབ་བཟག་བྱས་མོད། འོན་ཀྱང་སྤང་སྤང་
ཅན་གྱི་མིག་འཕྲུལ་མཐུན་འདིས་གསང་བ་གང་ཡང་ཕྱིར་མི་སྟོན་ཞེས་དང་།
ད་ལྟ་ང་ཚོ་ལ་མཚན་ན། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་ཐོག་དུ་འགག་བརྟོལ་མང་
པོ་ཡོད་ཀྱང་། འོན་འདི་ད་དུང་འབྲེལ་ཐབས་མི་འདུག །ང་ཚོ་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་
འགག་ལ་ཐོགས་པ་ཚབས་ཆེན་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། མིག་
འཕྲུལ་མཐུན་གྱི་གཞི་ཅའི་ཐབས་རྒྱས་ཤིག་སྟེ། དམིགས་པ་གཡེང་དུ་བརྟུག་
པ་འདིར་ཉེས་འཇུགས་བྱས་ན་ཚོག་པར་སྤང་ངོ་། །ང་ཚོ་རྟོག་འབྲུལ་གྱི་རྒྱ་
མཚན་ཤུགས་དྲག་པོ་ཞིག་གིས་བསྐྱས་པར་གྱུར་ཏེ། དམིགས་པ་ཐམས་ཅད་
ཁྲིམ་ཆེན་གྱི་ཐོག་དུ་གཏད་པར་བྱས་སོ། །ང་ཚོ་ལ་འཇོལ་བྲིད་ཐབས་པའི་
དབང་གིས་ཁྲིམ་ཆེན་ནམ་ལུས་འབྲེལ་ཁྲིམ་པས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་མིག་འཕྲུལ་
འབྲེལ་སྟོན་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་སྟེ་མིས་པར་གྱུར་པ་སྟེ། མདོར་བསྡུས་ནས་
བཤད་ན། ང་ཚོ་མགོ་སྐོར་ཐབས་པར་གྱུར་ཏོ་ཞེས་ཟེར་རོ། །འཕྲུལ་འབྲེལ་ཁྲིམ་པ་
ཞེས་པ་ནི། ཁྲིམ་རྟོགས་ཐམས་ཅད་བྱེ་བྲག་གི་འཕྲུལ་ཤིག་དང་འབྲེལ་བའམ་དེ་མང་གཞིར་བྱས་ནས་སྐྱེས་
པར་འདོད་པའོ། །མཆན།

དེ་བཞིན་དུ་མཚན་ཉིད་རིག་པ་པ་ཁོ་ལེན་མི་ཀེན་(Colin McGinn) ཞེས་
པས་སྐྱེས་པ། ང་ཚོས་ཡུན་རིང་པོའི་དུས་ནས་བཟུང་། ལུས་སེམས་ཀྱི་གནད་
དོན་འདི་ཐག་གཅིད་བྱེད་པར་འདོད་མོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོའི་འབད་པ་ཐམས་
ཅད་དོན་མེད་དུ་གྱུར་ཏེ། ལུས་སེམས་ཀྱི་གནད་དོན་ནི་ད་དུང་ཡང་གསང་བ་
ཞིག་དུ་གྱུར་ནས་ཡོད། ངས་བསམས་ན། ང་ཚོས་གསང་བ་ཟབ་མོ་དེ་ཐག་
ཆོད་མི་སྲིད་པའི་དོན་འདི་དྲང་མོར་ཁས་ལེན་པའི་དུས་ལ་བབ་འདུག།

དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁྲད་པའི་ཚུལ་ས་ནམ་ཤེས་ཀྱི་ཆང་ཇི་ལྟར་འབྱུང་བའི་
གནད་དོན་འདི་ང་ཚོས་ད་དུང་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་ཤེས་པར་འདུག་ཅེས་ཟེར་
རོ། །གཞན་ཡང་ཁ་ལི་སྒྲོ་ཉི་ཡ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་སྤྱི་ཁོར་ཁོར་ལའི་ཡན་ལག་སློབ་
གྲའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་སློབ་དཔོན། རྣམ་ཤེས་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་ཆེད་
མཁས་པ་སྒྲོན་ར་ཇེར་སི་སེ་ལོ་ལ་(John Rogers Searle)ཞེས་པས་སྤྲུས་པ།
ང་ཚོས་རྣམ་ཤེས་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་པ་མི་ཤེས་ཏེ། རྣམ་ཤེས་
དང་བཅས་པོ་བསྐྱར་ན། ཆེད་རྒྱལ་རྒྱལ་ཤུགས་རིག་པའི་གནས་འགའ་རེ་ལྟ་བུ་
ལ་ད་དུང་དོགས་པ་མང་པོ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས། སྤྱིར་ང་ཚོས་བཅས་པོའི་ཕྱོགས་
ལ་བྱ་བ་ལེགས་པོ་བྱས་ཡོད། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་མིའི་ཁྲད་པ་ལས་རྣམ་ཤེས་
ཇི་ལྟར་སྐྱེས་པ་ཡིན་ཚུལ་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་འོས་འཚམ་གྱི་རིགས་པ་
ཞིག་ད་དུང་ང་ཚོར་མི་འདུག་ལ། རྣམ་ཤེས་འདི་འཇིག་རྟེན་ན་ཇི་ལྟར་གནས་
པ་ཡིན་ཚུལ་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱ་ཐབས་ཀྱང་མི་འདུག་ཅེས་ཟེར་རོ། །

འདི་དག་ནི་འཇོམ་སྒྲིང་ན་གྲགས་པའི་ཆན་རིག་པ་དང་མཆན་ཉིད་རིག་པ་
པ་དག་ཡིན་པས་ཁོང་ཅག་གིས་ཇི་ལྟར་སྤྲུས་པ་ལ་ཞིབ་དུ་གཟིགས་པར་
མཛད། ད་དུང་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཆན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་ཁོད་ན་འདི་ལྟར་སྤྲུ་
མཁན་མང་པོ་འདུག་ལྟེ་རེ་རེ་ནས་འབྱིར་མི་ལོང་། ཁོང་ཅག་ནི་ཆན་རིག་
པའི་ནང་ནས་ཅུང་ཟད་སྒྲོ་བྱ་ཡངས་ཤིང་གཟུ་བོར་གནས་པ་རྣམས་ཡིན་
ཞིང་། དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མགྱུན་གཅིག་དུ་དེང་རབས་ཆན་རིག་གིས་རྣམ་
ཤེས་ཁྲད་པ་ལས་སྐྱེ་ཚུལ་སྤྲུབ་མི་ཐུབ་པར་གསལ་ཐག་ཆོད་པ་བཤད་དོ། །འོན་
ཀྱང་གཞན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ནི་ད་དུང་ཡང་སྒྲོན་གྱི་བཤད་ཚུལ་རྟོང་པ་དེ་
ལ་དམ་དུ་འཐམས་ནས་ཡོད་པས་ཆན་རིག་པ་ལའང་རིགས་པ་མི་གཙོ་ལྟ་

ཚུལ་གཙོ་བའི་སྐབས་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས་སོ། །དེ་ལྟར་ཞིབ་ཏུ་བརྟགས་ན་དངོས་
གཙོ་སྤྱོད་པའི་ཚན་རིག་པ་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ་པ་སྤྱོད་ཀྱང་རྣམ་ཤེས་ཁྲད་
ཆེན་ལས་སྐྱེས་པ་ཡིན་ཚུལ་ལ་སྟོན་ནས་ད་ལྟ་ལ་མ་སྤྱོད་གི་བར་དུ་བདེན་པ་
ར་སྟོན་བྱེད་ཐུབ་མེད་པ་འདི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་སྟེ། སྤྱོད་ཀྱང་སྐྱུར་
བ་བཏབ་པ་ནི་མེད་དོ། །དེ་ལྟར་རང་གཞན་གྱི་དམ་བཅའ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་
བྱང་སྟེ། སྤྱོད་བྱེད་མ་བྱུང་པ་ནི། རིགས་པའི་སྟོན་ཆས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན་པ་རིགས་
པ་སྤྱོད་བ་ཀྱང་གྱིས་ཤེས་པས། ལྷགས་འདི་ལ་སྤྱོད་འབྱེད་བརྗོད་པར་འདོད་པ་
རྣམས་གྱིས་དོན་འདིའི་ཐོག་ནས་ཞིབ་ཏུ་ངོས་ཤིང་བཅད་ནས་གནད་མ་ཤོར་
བར་བྱ་དགོས་སོ། །

དེ་ལྟར་ཁོ་ཚོ་ལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་དན་གྲངས་གཅིག་ཀྱང་མེད་བཞིན་དུ་ཟུ་ཚུགས་
མཁྱེས་འཛིན་གྱིས་འདི་ལྟར་སྤྱོད་བ་ནི། ཚན་རིག་པས་ཚན་རིག་དང་འགལ་
བའི་གཏམ་སྤྱོད་པ་ཁོ་ན་ཡིན་པར་མཐོང་སྟེ། ཞིབ་ཏུ་བརྟགས་ན་རྒྱ་མཚན་རང་
གིས་ཀྱང་མ་ངེས་བཞིན་དུ་ཚོད་འཛིན་ཅིག་ལ་ཚན་རིག་གི་མིང་བཏགས་
ནས་འཛིན་བྱ་སྤྱོད་དུ་བསྒྲགས་པ་ཙམ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མི་འདུག་སྟེ། ཨ་
རིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་མཁས་པ་ལྷེལ་ཡམ་ལྷེལ་སི་ཞེས་པས་༡༥༠ལོར་
སྤྱོད་པ། དོན་འདི་ཉིད་ཀྱིས། དངོས་གཙོ་རིང་ལྷགས་པ་འགའ་རེའི་ང་རྒྱལ་ཏེ།
སྟོང་ཁམ་ཆེན་པོའི་སྟོན་ནས་བྱས་པའི་ཚོད་འཛིན་ཅིག་ཚན་རིག་དང་མཚུངས་
པར་བཅི་བའི་ངང་ཚུལ་དེ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་པ་ཙམ་མཚན་པར་བྱས་པའོ་
ཞེས་ཟེར་བ་ལྟར་རོ། །

གཉིས་པ་གཏན་ཆོགས་མ་ངེས་པ་ནི། འདི་ལ་གཉིས་ཏེ། ཁྲད་པ་གཡོ་འགྲུལ་
བྱེད་པ་མཐོང་བ་དང་། ཁྲད་པའི་ནང་དུ་རྣམ་ཤེས་མ་མཐོང་བའོ། །དང་པོ་ནི།

གལ་ཏེ་མིའི་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་རྣམ་རྟོག་གམ་ཚོར་བ་གང་རུང་ཞིག་སྐྱེས་པ་ན།
ཤང་པའི་བྱང་འཁེལ་གྱི་གནས་འགའ་ཞིག་གི་སྒོག་སྒྲབས་ལ་འགྱུར་བ་འབྱུང་
བའི་ཕྱིར་ན། རྣམ་ཤེས་ཤང་པ་ཉིད་ཡིན་པའམ་རྣམ་ཤེས་ཤང་པ་ལས་བྱུང་
བར་སྒྲུའོ་ཞེ་ན། འདི་ནི་རྒྱ་མཚན་ཤིན་ཏུ་མ་ངེས་པ་ཞིག་སྟེ། ཚུལ་འདིས་ཤང་
པ་དང་རྣམ་ཤེས་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཙམ་ཞིག་ཤེས་ཀྱས་ཀྱི། རྣམ་ཤེས་
དང་ཤང་པ་དོ་བོ་གཅིག་ཡིན་པའམ་རྣམ་ཤེས་ཤང་པ་ལས་གསར་དུ་སྐྱེས་
བར་གཏན་ནས་ཤེས་མི་ཀྱས་ཏེ། དེ་གཉིས་གང་ཡང་མ་ཡིན་ནའང་རགས་
པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ནང་དུ་དེ་ལྟ་བུའི་པན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་སྤང་ཆོག་པའི་
ཕྱིར་ཏེ། དཔེར་ན། རྒྱང་ལྡང་བས་དར་ཙོག་གཡོ་བ་དང་། རྒྱ་བསྐྱོམས་པས་བྱ་
ཤན་གཡོ་བ་ལྟ་བུའོ། །ཚན་རིག་གི་དངོས་བརྟག་གིས་མཐོང་བ་ནི། བཅ་པོའི་
རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཤང་པའི་འགྱུར་བ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་གྱི། དེའི་གནས་སྐབས་
སུ་རྣམ་ཤེས་ཤང་པ་དང་གཅིག་ཡིན་པའམ་ཤང་པ་ལས་སྐྱེས་པ་ནི་གཏན་
ནས་མཐོང་བ་མེད་དེ། སེམས་ལ་རྣམ་རྟོག་གམ་ཚོར་བ་གང་སྐྱེས་ནི། སྐབས་
དེའི་དངོས་བརྟག་བྱ་ཡུལ་གྱི་མི་རྣམས་ལ་ངེས་ནས་ཤེས་པ་ཡིན་གྱི། ཚན་རིག་
གིས་ཤེས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ཚན་རིག་གིས་རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་
གར་ཡོད་ཙམ་ཡང་མ་མཐོང་ན། དེ་ཤང་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་
དེ་བས་ཀྱང་གལ་མཐོང་སྟེ་མི་མཐོང་ངོ་། །གལ་ཏེ་རྣམ་ཤེས་དང་ཤང་ཆེན་
གཉིས་དོ་བོ་གཅིག་ཡིན་ན། ཤང་ཆེན་གྱི་དོ་བོ་ཤེས་པ་ན་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཚྱུང་
བའི་དོ་བོ་འང་ཤེས་དགོས་ཏེ། དེ་གཉིས་དོ་བོ་གཅིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ལྟ་ན་
སྟེང་དང་བྱི་བ་སོགས་ཀྱི་ཤང་ཆེན་གྱི་དོ་བོ་མཐོང་བ་ན། དེ་དག་གི་སེམས་ཀྱི་
ཚྱུང་བའང་ཤེས་དགོས་ཤིང་། དེ་བཞིན་དུ་མི་རྣམས་ལ་འང་སེམས་ནང་དུ་

ཁྲིད་བ་གང་བྱུང་ངེ་མི་དགོས་པར་ཚན་རིག་གི་དངོས་བརྟག་རང་གིས་ཐད་
ཀར་མཐོང་དགོས་སོ། །གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ཁྲིད་ཆེན་གྱི་རང་བཞིན་
ནི་རྩལ་སྤྲུལ་ཡན་ཆད་ཐམས་ཅད་ཤེས་ཀྱང་། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཁྲིད་བ་ནི་ད་དུང་
རྩལ་སྤྲུལ་རབ་ཅམ་ཡང་མ་ཤེས་ན། རྒྱ་མཚན་དེ་ཉིད་ཀྱིས་འདི་གཉིས་ངོ་བོ་
གཅིག་མ་ཡིན་པ་གསལ་བར་བསྟན་པ་ཡིན་ཏེ། ཁྲིད་པར་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་
བཞིན་དུ་ད་དུང་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་ཞེས་ངེ་ལྟར་འཆད། དེས་ན་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་
ངོ་བོ་ཁྲིད་ཆེན་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཅམ་ཞིག་ཡིན་ཟེར་ན། མ་མཐར་ཡང་དཔེར་
ན། སྒྲིག་བརྟན་གྱི་འཆར་ཡོལ་ངོས་སུ་སྤང་བའི་གཟུགས་བརྟན་འདི་དག་སྒྲིག་
བརྟན་གྱི་སྤྱིན་ཤོག་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་གྱི། འཆར་ཡོལ་
ངོས་སུ་བདེན་པར་མེད་ཅེས་བརྗོད་པའི་ཚུ། དེའི་བདེན་དཔང་སྤྱིན་ཤོག་གི་
ཐོག་ཏུ་འཆར་ཡོལ་ངོས་ཀྱི་གཟུགས་བརྟན་རྣམས་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་འདྲ་
པར་དངོས་སུ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་ཆ་འདྲ་བ་ཞིག་ཁྲིད་པའི་ནང་དུ་བསྟན་
རྒྱ་ཡོད་དགོས། གལ་ཏེ་དེ་ལྟ་བུ་ཅི་ཡང་བསྟན་རྒྱ་མེད་ན། རྣམ་རྟོག་གི་འཆར་
སྒྲིག་ངས་མེད་པ་དང་། བདེ་སྤྱུག་གི་ཆོར་བ་སྤྲོ་ཆོགས་པ་འདི་དག་རྩལ་གྱི་
ཕྱང་པོ་ཞིག་དང་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་ཞེས་དམ་བཅའ་ཅམ་ཞིག་སྤྲུས་ཀྱང་དེ་ལ་
སུ་ཞིག་ཡིད་ཆེས་པར་བྱེད་དེ། མི་རྣམས་ཀྱི་ཐེ་ཆོམ་གཅོད་པའི་རིགས་པ་ཅུང་
ཟད་ཀྱང་སྟོན་མ་རུས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

དོན་འདི་ནི་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཁས་པ་གསོང་པོར་སྤྲོ་བ་དག་གིས་ཀྱང་འདོད་
དེ། དཔེར་ན། ཨ་རིའི་ཁ་ལི་སྟོ་ཉི་ཡ་སྟོབ་གྲ་ཆེན་མོའི་ལེར་བན་ཡན་ལག་
སྟོབ་གྲའི་ཁྲིད་རྟོགས་ཆེན་རིག་གི་སྟོབ་དཔོན། ༡༩༥༥་ལྟ་མེན་གྱིས་སྤྲུས་པ།
(The Case Against Reality)ང་ཆོས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཆེན་རིག་རིགས་

གཞུང་ལས་ཅི་ཞིག་འཐོབ་པར་འདོད་པ་ཡིན། ལུས་བྱ་ལོ་ལེབ་ཀྱི་བློ་བ་ལྷངས་
 པ་དང་ཉེན་དུང་གི་སྦྱ་ཐོས་པའི་དོན་གཉིས་པོ་འདིར་བསམས་ན། གྲུང་ཆེན་
 འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱིས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱིར་བ་འབྱུང་བར་བྱས་པ་ཡིན་པར་འདོད་
 པའི་རིགས་པ་འདི་ལ། ང་ཚོར་དགོས་པ་ནི། གྲངས་རིག་གི་གཏན་སྟོན་དང་
 ཅ་བའི་རིགས་པ་སྟེ། ལུས་བྱ་ལོ་ལེབ་ཀྱི་བློ་བ་ལྷངས་པའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱིར་བ་
 དེ་གྲུང་ཆེན་འགྲུལ་བསྐྱོད་གང་ཞིག་གིས་འབྱུང་བར་བྱས་པ་ཡིན་ཚུལ་གསལ་
 བོར་བཙུང་སྟབས་པ་དང་། ད་དུང་གྲུང་པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་འདིས་ཕྱིར་བ་འདི་
 འབྱུང་བར་བྱེད་ཀྱི། ཉེན་ལུའི་སྦྱ་ཐོས་པ་ལྟ་བུའི་ཕྱིར་བ་གཞན་དག་འབྱུང་བར་
 མི་བྱེད་པ་འདི་རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ཡིན་གསལ་བཤད་བྱ་སྟབས་པ་དང་། དེར་
 མ་ཟད་ཅིའི་ཕྱིར་ན། གྲུང་པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དེ་ངེས་པར་བསྐྱར་
 བཅོས་བྱས་ན་ད་གཟོད་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱིར་བ་དེ་གཞན་དུ་འགྱུར་བ་སྟེ། དཔེར་
 ན་ལུས་བྱ་ལོ་ལེབ་ཀྱི་བློ་བ་ཕྱིར་བ་དེ་ལུས་བྱ་གཞན་གྱི་བློ་བ་ལྷངས་པའི་རྣམ་
 ཤེས་ཀྱི་ཕྱིར་བར་བརྟེན་བསྐྱར་བྱེད་སྟབས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། གཏན་སྟོན་དང་ཅ་བའི་
 རིགས་པ་འདི་དག་ངེས་པར་དུ་སྟོན་ཆགས་ཀྱི་རིགས་གཞན་ལ་འང་བཀོལ་
 སྟབས་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ན་རིགས་གཞན་ལ་གཏན་སྟོན་གཞན་
 དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་འགྲུལ་བཤད་གསལ་བོ་བྱ་དགོས་སོ། །འདི་ལྟ་
 བུའི་གཏན་སྟོན་ནི་མེད་ལ། ད་སྟོན་མི་སྲས་ཀྱང་དོན་དང་མཐུན་པའི་ལྟ་ཚུལ་
 ཞིག་བཤད་པ་མེད་དོ། །

གལ་ཏེ་ང་ཚོས་གྲུང་ཆེན་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་དེ་རྣམ་ཤེས་ཡིན་པའམ་རྣམ་ཤེས་
 དེ་ལས་སྟེ་བར་འདོད་ན། ང་ཚོས་གཏན་སྟོན་དང་ཅ་བའི་རིགས་པ་ཐིག་པོ་
 ཞིག་གིས་ཁྱད་འཁེལ་གྱི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱིར་བ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་

པའམ་ཁྱད་འཁེལ་རྣམ་ཤེས་དེ་སྦྱེ་ཡུལ་གྱི་ཁྱད་འཁེལ་ཡང་ཆེན་འགྲུལ་བསྐྱོད་གཉིས་བྱང་དུ་སྦྱེལ་བར་བྱ་དགོས་མོད། མིག་ཟུར་ད་དུང་འདི་ལྟ་བུའི་གཏན་སྟོན་དང་ཙུ་བའི་རིགས་པ་སྟོན་མཐན་གྱི་མི་མི་འདུག་གོ། གཤམ་ཏེ་ང་ཚོས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྟེང་བ་དེ་ཡང་པའི་ནང་གི་བརྒྱད་རིམ་གཞན་ལ་རྒྱབ་རྟོག་བྱེད་མཐན་གྱི་བརྒྱད་རིམ་གང་ཞིག་དང་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་པར་འདོད་ན། བརྒྱད་རིམ་འདི་དག་དང་། དེ་དང་ངོ་བོ་གཅིག་པའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྟེང་བ་འདི་དག་ཐིག་པོའི་སྟོན་སྟོན་སྟེན་སྟེན་པའི་གཏན་སྟོན་དང་ཙུ་བའི་རིགས་པ་དེ་ང་ཚོས་བྲི་དགོས། གཤམ་ཏེ་ང་ཚོས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྟེང་བ་དེ་དག་འབྲུལ་ཤེས་ཤིག་ཡིན་ཁོང་། དེ་ཉིད་ཡང་པའི་བརྒྱད་རིམ་གཞན་དག་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་པ་དང་། ལྟ་སྒྲུལ་ཚོད་འཛིན། མཚུངས་ཚོད་བྱེད་མཐན་གྱི་ཡང་པའི་བརྒྱད་རིམ་ཁྱད་འཁེལ་བ་ཞིག་ལས་བྱང་བ་ཡིན་པར་འདོད་ན། བརྒྱད་རིམ་འདི་དག་དང་དེ་ལས་བྱང་བའི་འབྲུལ་ཤེས་དེ་གསལ་བར་སྟོན་སྟེན་པའི་གཏན་སྟོན་དང་ཙུ་བའི་རིགས་པ་དེ་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་བཙུགས་དགོས། ད་དུང་ང་ཚོས་གཤམ་ཏེ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་ཡང་ཆེན་གྱི་བརྒྱད་རིམ་ལས་བྱང་བ་ཡིན་པར་འདོད་ན། ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་གཏན་སྟོན་དང་ཙུ་བའི་རིགས་པ་དག་བཙུགས་པ་ཁྱད་འཁེལ་གྱི་སྟེང་བ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་དུས་ནམ་དང་། ཚུལ་ཇི་ལྟར་བྱང་བ་ཡིན་པ་ཐིག་པོའི་སྟོན་སྟོན་ཇི་བཞིན་དུ་བཙུགས་དགོས། དེ་དག་མ་བཙུགས་པའི་སྟོན་དུ་བསམ་ཚུལ་འདི་དག་ལ་ཐ་ན་ནོར་བ་ཡིན་ཞེས་ཀྱང་བཙུགས་རིན་མེད་དེ། དམ་བཅས་པ་ཙམ་ལས་བདེན་དཔང་མི་སྟོན་པར་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་ཞེས་པའམ། ཐོལ་བྱང་ཡིན་ཞེས་པ། ཡང་ཆེན་གྱི་བརྒྱད་རིམ་གཞན་པ་མཚུངས་ཚོད་བྱེད་པའི་དོ་སྣང་བརྒྱད་རིམ་ཡིན་ཞེས་སྒྲུབ་པའདི་དག་གིས་ནི། བྱངས་འཁེལ་སྟོན་

དཔག་གི་གཏན་སྒོལ་ཐེག་པོ་དང་ཙུ་བའི་རིགས་པ་ཚབ་བཞེ་བྱ་མི་རུས་སོ། ། རྩ་
ཚུ་ལ་དོང་ནག་དང་། ལྷར་ཁི་སྐུལ་ཤུགས་རིག་པ། འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རིམ་
འགྱུར་བཅས་སྒོན་དཔག་བྱེད་སྤྱབ་པའི་ཚན་རིག་གི་གཏན་སྒོལ་ཡོད་མོད།
འོན་ཀྱང་རྩ་དྲི་ཞིམ་ཅན་གྱི་བློ་བ་སྤངས་པ་དང་། སྤང་ལམ་ཐོག་གི་འཛོམ་སྒྲི
ཐོས་པ་སོགས་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་སྤྱོད་བ་འདི་དག་སྒོན་དཔག་བྱེད་སྤྱབ་པའི་ངེས་
པའི་རིགས་པ་དང་། ཙུ་བའི་རིགས་པ་འམ་གྲུབ་འབྲེལ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ཚུལ་རི་
ལྷ་བྱར་སྒོན་དགོས་པ་ནི། ང་ཚོས་རྩང་ཟད་ཀྱང་མི་ཤེས་པར་སྤང་དོ་ཞེས་ཟེར་
བ་ལྟ་བུའོ། ། དེའི་དོན་མདོར་བསྡུས་ན། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རྩམ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་
འདི་དག་ཁྲུང་ཆེན་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཉིད་ཡིན་པར་འདོད་པའམ་ཁྲུང་ཆེན་ལས་
སྐྱེས་པར་འདོད་ན། དེའི་བདེན་དཔང་ཚན་རིག་གི་ཙུ་བའི་རིགས་པ་དང་།
གཏན་སྒོལ་ཡང་དག་པའམ་ཐེག་པོ་བཞུན་པར་བྱ་དགོས་ཀྱང་དེ་ལྷར་སྒོན་
སྤྱབ་མཁན་སྤྱ་ཡང་མི་འདུག་ཅིང་། དེ་མ་སྤྱབ་ན་དམ་བཅའ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་
པས་དེ་ལ་ཁོར་མ་ཁོར་གྱི་དབྱེད་པ་བྱ་རིན་མེད་ཅེས་པ་སྟེ། ཏ་ཅང་མད་པའི་
སྐད་ཆ་ཞིག་གོ། དེ་ལྟ་མོད་ཀྱི་ཙུ་བའི་རིགས་པ་དང་གཏན་སྒོལ་བཟོད་རྒྱ་མེད་
དེ། གཙོ་རྒྱུན་ཚན་རིག་པས་གཏན་སྒོལ་ཞིག་བཟོད་ན་བཅའ་པོ་གཞིར་བྱས་པའི་
གཏན་སྒོལ་ལས་གཞན་མེད་ལ། དེས་རྩམ་ཤེས་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱ་མི་རུས་པ་
ནི། གོང་དུ་སྤྲོས་པའི་ཨ་རིའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་སི་ཐེས་མེན་
མན་པིར་གིས། དངོས་ཁམས་གཏན་སྒོལ་ལ་བརྟེན་ནས་རྩམ་ཤེས་ཀྱི་གནས་
ལྷངས་སྤྱབ་སྤྱབ་པ་མི་སྤྱིད་པ་ལྷ་བྱར་མདོན་ཞེས་སྤྲོས་པ་ལྟ་བུའོ། །
དེ་བཞིན་དུ་ཀ་ཟ་ནིས་ཀས་སྤྲོས་པ། རྩམ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་
པགས་རྩིས་འགྲུལ་བསྐྱོད་སྐོར་ལ་བགོ་སྐྱེད་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ། ཨེ་ཁུལ་སིས་

དྲི་བ་ཞིག་བཏོན་ཏེ། ཁྲད་ཆེན་པགས་རྩལ་གྱི་དབང་ཚུལ་གཞི་འགུལ་བསྐྱོད་
གྱི་ཁྱད་འཁེལ་ཡུལ་དུས་རྣམ་པ་དག་གིས་ཇི་ལྟར་ན་ཁྱད་འཁེལ་གྱི་སྤྱང་ཆོར་
བསྐྱོད་པ་ཡིན་ཞེས་སྤྲུལ། དྲི་བ་འདི་ལ་སྐབས་དེར་ལན་མ་རྟེན་ལ། ད་ལྟའི་
བར་དུའང་དེ་བཞིན་ནོ་ཞེས་ཟེར་རོ། །དེའི་དོན་ནི་ཆོན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་
གི་ཆོགས་འདུའི་སྐབས་སུ་ཐུར་སྤྲུལ་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཨེ་ཁུལ་སེས་དྲི་བ་དེ་
དྲིས་པ་ན། སྐབས་དེར་དེ་ལ་ལན་མ་བྱུང་ཞིང་། སྐབས་དེར་མ་ཟད་ད་ལྟའི་
བར་དུའང་དེ་ལ་ལན་གདབ་མི་ཤེས་ཞེས་པའོ། །

དེ་བཞིན་དུ་རྒྱལ་ཕྱོགས་གྱི་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་གྱི་ཁྱོད་ན་གོང་གི་གཏན་
ཆོགས་འདི་ལ་ངས་པ་མེད་པར་ཁས་ལེན་མཁན་ཡང་མང་པོ་འདུག་སྟེ།
སྐབས་ཆེན་གྱི་ཆོན་རིག་པ་ཤེ་རིན་ཐོན་དང་། དབང་ཚུལ་ཆོན་རིག་པ་པེན་
སྟེལ་ཏི་གཉིས་གྱི་འདོད་པ་གོང་དུ་སྤྲུལ་པ་དང་། གཞན་ཡང་རབ་འབྱམས་པ་
རྟེ་མེ་ལྷེ་ཐུ་མེར་སི་(David J Chalmers) ཞེས་པ་ཨ་རིའི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་
ཨེ་རེ་ཟོ་ནའི་(Arizona) ཡིད་ཤེས་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་གནས་གྱི་འགན་འཁུར་པ་
དང་། ཡིད་ཤེས་ཞིབ་འཇུག་པའི་ནང་ནས་མཁས་པའི་དབང་པོར་བརྟེན་བ་
ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་སྤྲུལ་པ། (Closer To Truth)ཐོག་མའི་དུས་སུ་ང་དངོས་
གཙོ་རིང་ལྷགས་པ་ཞིག་ཡིན། གང་གི་ཕྱིར་ན། དངོས་གཙོ་རིང་ལྷགས་ནི་མའི་
ཡིད་ཤིན་ཏུ་འགྲུགས་པའི་ཆོན་རིག་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་
རྒྱན་གྱིས་རེད་ཅེས་དང་། ཁྲད་ཆེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པས་ང་ཆོའི་ཁྲད་ཆེན་
དང་རྣམ་ཤེས་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཕྱོགས་གྱི་གོ་དོན་གཏིང་ཇི་ཟབ་དུ་ཕྱིན།
འདི་ནི་ད་ལྟ་ང་ཆོས་མཐོང་བཞིན་པ་དང་མ་འོངས་པར་འབྱུང་བར་འགྱུར་
བའང་རེད། ང་ཆོས་འབྲེལ་བ་འདི་ཁྲད་ཆེན་གྱི་གནས་མང་པོ་ཞིག་དང་ལྡན་

པར་མཐོང་སྟེ། དཔེར་ན། གཟུགས་སྤྱོད་བའི་པགས་རྩལ་དང་གཟུགས་ཉམས་
 གུ་སྤྱོད་བ་ཅི་རིགས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་། གྲང་ཆེན་གྱི་རྒྱས་པ་
 འབྱུང་བའི་གནས་ནམས་དང་ནམ་ཤེས་གྱི་ནམ་པ་མི་འདྲ་བ་ནམས་དང་
 འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རེད། འོན་ཀྱང་། དེ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་པ་ཙམ་
 གྱིས་དེའི་དོན་རྟོགས་ཏེ་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱེད་ཤེས་པར་མི་གཟུང་ལ། ནམ་ཤེས་
 དང་གྲང་ཆེན་དོ་བོ་གཅིག་ཡིན་པར་ཡང་མི་གཟུང་དོ་ཞེས་དང་། དཔྱད་གཞིའི་
 རྒྱ་ཆ་ཡོད་དོ་ཙག་པན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ལྡན་པ་ཙམ་ཞིག་སྟོན་པ་ལ་ཐུག་ནས་
 ཡོད། གྲང་ཆེན་དང་ནམ་ཤེས་གཉིས་པན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ལྡན་པ་ཙམ་ནི་ནམ་
 ཤེས་གྱི་དོ་བོ་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱས་པ་ཡིན་ནམ་དེ་མཚན་པར་བྱེད་པའི་བརྟན་
 རིས་ཙམ་ཞིག་ཡིན་ཐག་གཅོད་པ་ནི་ཆེན་རིག་གི་བྱ་བ་མ་ཡིན་ལ། ཉམས་
 སྤྱོད་རིང་ལུགས་གྱི་བྱ་བ་འང་མ་ཡིན་ཏེ། མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བྱ་བ་ཞིག་རེད་
 ཅས་དང་། གྲང་ཆེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པས་པན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ལྡན་པར་
 སྟོན་པའི་རྒྱ་ཆ་ཇི་བས་ཇི་མང་དུ་འོང་གིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་ཆ་དེ་དག་ལ་
 འབྲེལ་བ་ཤད་ཇི་ལྟར་བྱེད་པ་ནི་དུས་ནམ་དུ་འང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་དོན་
 ཞིག་རེད་ཅས་ཟེར་རོ། དེའི་དོན་ནི་ད་ལྟོ་བར་དུ་ཆེན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་
 བྱས་པ་ལས་རྟེན་པའི་དཔྱད་གཞིའི་རྒྱ་ཆ་ཡོད་དོ་ཙག་གིས་ནམ་ཤེས་དང་
 གྲང་ཆེན་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཙམ་ཞིག་སྟོན་པར་འདུག །དེ་ལྟར་གྲང་ཆེན་
 དང་སེམས་གྱི་སྤྱོད་ཚེར་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཙམ་ཞིག་ཤེས་ཀྱང་། འབྲེལ་བ་
 དེའི་དོན་ཅི་ཡིན་ནི་ཆེན་རིག་རང་གིས་ནམ་ཡང་ཤེས་མི་རྒྱས་པས་རིགས་
 པས་དཔྱད་དེ་ཅི་ཡིན་གཏན་ལ་དབབ་དགོས། རིགས་པས་དཔྱད་པ་དེ་མཚན་
 ཉིད་རིག་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་ཆེན་རིག་གིས་སྐབ་ཐུབ་པའི་བྱ་བ་ཞིག་

མ་རེད་ཅེས་པའོ།

འོ་ན་མཚན་ཉིད་རིག་པ་པ་རྣམས་ཀྱིས་དོན་འདི་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཇི་ལྟར་
བྱེད་ཅེ་ན། ཨ་རིའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་པ་ནི་ཀལ་(Thomas Nagel)ཞེས་
པམ་པ་ལྷང་དུ་གྱུར་པའི་ཁྱོད་ཚོར་དེ་ཇི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བྱ་བའི་དབྱེད་
ཚོམ་སྐད་གཤམ་ཅན་ཞིག་བྱིས་ནས། ཁྲིད་ཆེན་གྱི་དོན་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་རྣམ་
ཤེས་གྱི་དོན་ཤེས་མི་རྣམས་པར་བཤད་དེ། ཁོས་སྒྲུས་པ། པ་ལྷང་ནི་མིའི་རིགས་
དང་ཉ་ཅང་མི་འདྲ་བར་ཉིན་མོ་གཉིད་ཅིང་མཚན་མོ་རྒྱ་འགྲུལ་བྱེད། ལྷང་
པར་དུ་ཁོའི་ཁྱོད་ཚོར་དགྲིལ་གཞུང་དེ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཁྱོད་ཚོར་དགྲིལ་གཞུང་
དང་མི་འདྲ་ལ། རིམ་འདས་སྒྲ་ཆབས་ཀྱི་འདར་ཚད་ཁྱོད་པར་བྱེད་རྣམས་ཤིང་
མིའི་རིགས་ཀྱིས་དེ་ཁྱོད་མི་རྣམས་སོ། །དེས་ན་ང་ཚོས་པ་ལྷང་གི་དབང་ཅུ་ལྟས་
ཁམས་སྒྲར་གྱི་ཤེས་བྱ་མ་ལྟས་པ་ཤེས་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་ཙམ་གྱིས་པ་ལྷང་གིས་
རིམ་འདས་སྒྲ་ཆབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོར་ཡུག་གི་དོན་ཉམས་སུ་ཁྱོད་ཚུལ་དེ་
ང་ཚོས་ཤེས་ཐབས་མི་འདུག་གོ། །དེའི་ཕྱིར་པ་ལྷང་གི་ཁྲིད་ཆེན་གྱི་བཅའ་པོའི་
ཤེས་བྱ་རྒྱུད་པ་ཙམ་གྱིས་ནི། པ་ལྷང་གི་ལུལ་ཅན་གྱི་ཁྱོད་བ་དང་རྣམ་རྟོག་
གང་ཡང་ང་ཚོ་ལ་སྟོན་པའི་ཐབས་མི་འདུག་གོ་ཞེས་དང་། པ་ལྷང་གི་ཁྲིད་
ཆེན་སྒྲར་གྱི་ཤེས་བྱ་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱིས་ང་ཚོ་ལ་པ་ལྷང་གི་དམིགས་གནས་
དང་དེའི་ཉམས་སུ་ཁྱོད་སྒྲར་གྱི་ཤེས་བྱ་གང་ཡང་མཁོ་སྟོན་བྱ་ཐབས་མི་འདུག་
གོ་ཞེས་ཟེར་རོ།

དེ་བཞིན་དུ་ཨོ་སི་ཐཱ་ལི་ཡའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་པ་ལྷ་ཁི་སོན་(Frank Jackson) ཞེས་པས་ཀྱང་མིང་གཤམ་ཅན་གྱི་སྒྲོས་བཏགས་ཀྱི་དངོས་བརྟག་
ཅིག་བྱས་ཏེ། ཁྲིད་ཆེན་ཇི་ལྟར་འགྲུལ་བསྟོད་བྱེད་པའི་སྒྲར་གྱི་ཤེས་བྱ་ཤེས་

ཀྱང་དེས་ན་མ་ཤེས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་ཤེས་མི་རུས་པས་དེ་གཉིས་
 ཐ་དད་ཡིན་པར་བཤད་དེ། ཁོང་གིས་དངོས་བརྟག་དེའི་ནང་གི་མི་ལྷན་གཙོ་བོ་
 བློ་མ་རའེ་(Mary)ཞེས་པའི་ཚུན་རིག་པ་ཞིག་རྟོག་བཏགས་བྱས་ཏེ། མ་རའེ་
 བློ་རིག་པ་ཤིན་ཏུ་རྩི་བའི་ཚུན་རིག་པ་ཞིག་སྟེ། མོས་ཚུན་མདོག་མྱོང་ཚར་
 སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་པར་ཤེས་ཤིང་། ཚུན་མདོག་མྱོང་ཚར་གྱི་
 རྩ་བའི་དབང་རྩ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནུས་ལག་མཐིལ་དུ་བལྟས་པ་
 བཞིན་གསལ་བར་རྟོགས། དེར་མ་ཟད་འོད་དང་དེའི་ཚུན་མདོག་གི་འོད་ཐོ་
 སོགས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ནུས་ཀྱང་ལགས་པར་ཤེས། མདོར་ན་མ་རའེ་
 བློ་ཚུན་རིག་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མིག་དཔེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ལ། བྱད་པར་དུ་ནུས་
 ཤེས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྱི་དབང་རྩའི་ཚུན་རིག་པ་ནུས་ལ་མཚུན་
 བློ། དེ་བས་ཀྱང་མིག་དཔེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ནོ། འོན་ཀྱང་མ་རའེ་མི་གཞན་དང་
 མི་འདྲ་བ་ནི། རྩུང་བྱའི་དུས་ནས་བཟུང་ཁ་དོག་དཀར་ནག་གཉིས་ཁོ་ན་ལས་
 མེད་པའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་ནས་འཆར་ལོང་བྱུང་བ་སྟེ། དཀར་ནག་གཉིས་པོ་
 ལས་གཞན་པའི་ཚུན་མདོག་གང་ཡང་མཐོང་བའམ་ཉམས་སུ་མྱོང་མེད། མོས་
 དམར་པོ་དང་། ལྗང་ལྷ། སེར་པོ་སྟེ་ཚུན་མདོག་འདི་དག་གི་རྩ་བ་དབང་རྩ་
 ལུས་ཁམས་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ཤེས་བྱ་མ་ལུས་པ་ཤེས་མོད། འོན་ཀྱང་མོ་རང་ཉིད་
 ཀྱིས་ཚུན་མདོག་འདི་དག་ཉམས་སུ་མྱོང་བའི་སྐོར་གྱི་ཤེས་རིག་ནི་ཅི་ཡང་
 མེད། དེས་ན་སེམས་ཀྱི་མྱོང་བ་ཇི་འདྲ་ཡིན་པའི་སྐོར་གྱི་ཤེས་རིག་མེད་ལ།
 གྲང་ཆེན་འགྲུལ་བརྒྱུད་སྐོར་གྱི་ཤེས་རིག་ཡོད་པ་ཞིག་གོ།
 རྒྱལ་འདིར་ལྷ་ཁི་སོན་དང་ཡིད་ཤེས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་དབང་རྩའི་
 ཚུན་རིག་པ་གཞན་ཞིག་གིས་སྒོས་བཏགས་ཀྱི་ཁ་བརྒྱུད་ཞིག་བྱེད་པའི་དབང་

དུ་བྱས་ན། ལྷ་ཁི་སོན་གྱིས་དྲིས་པ། མོ་ལ་ཤེས་རིག་གང་རུང་ཞིག་ཆད་པར་མ་
གྱུར་ཏམ། དབང་ཚའི་ཆོན་རིག་པས་ལན་སྤྲོས་པ། དངོས་གནས་དེ་ལྟར་དུ་
འདུག་ཟེ། མོ་ལ་ཆོན་མདོག་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ངོ་བོའི་ཁྱད་གཤིས་སྐོར་གྱི་
ཤེས་རིག་དེ་ཆད་འདུག་ཅེས་ཟེར། དེ་ལ་ལྷ་ཁི་སོན་གྱིས་སྤྲོས་པ། དེའི་ཕྱིར་
མོའི་ཤེས་རིག་དེ་ཆ་མ་ཆང་བ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཟེར་ཞེས་དང་། གལ་ཏེ་མྱོང་བ་
ཇི་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་རྣམ་ཤེས་དེ་ཡང་ཆེན་དང་དེའི་དབང་ཚའི་གཞི་ཉིད་
དུ་སྤྲོས་བསྐྱར་བྱ་ཆོག་ན། མ་རའེ་ཡིས་ཡང་ཆེན་ཇི་ལྟར་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་པ་
མཐར་ཕྱིན་པར་ཤེས་པས་མོའི་ཤེས་རིག་ཆད་པ་ཡོད་མི་རུང་མོད། འོན་ཀྱང་
མ་རའེའི་ཤེས་རིག་ལ་ཆད་པ་ཡོད་པའི་དངོས་དོན་འདིས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཇི་
ལྟར་མྱོང་བ་དང་། ཡང་ཆེན་གྱི་ཇི་ལྟར་འགྲུལ་བསྐྱོད་གཉིས་མི་མཚུངས་པར་
གསལ་བར་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་དང་། མ་རའེ་ཡིས་དབང་ཚའི་ཆོན་རིག་
བརྟག་དབྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་ཕ་རོལ་པོའི་ཡང་ཆེན་འགྲུལ་བསྐྱོད་སྐོར་གྱི་ཤེས་
རིག་ཆ་ཆང་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་མོ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་མྱོང་བ་ལས་ཐོབ་པའི་
ཆོན་མདོག་ཇི་ལྟར་ཡིན་པའི་ཤེས་རིག་ཆད་པ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་མཁས་པའི་དབང་པོ་དང་གསོ་བ་རིག་པ་པ་རེ་བླ་ལེ་སི་(Ray
Tallis)ཞེས་པས་༢༠༡༠ལོར་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཡང་ཆེན་གྱིས་རྣམ་ཤེས་
བཅོས་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་པར་བྱེད་པའི་རྩ་བའི་བདེན་དབང་ལ་དགག་པ་བརྗོད་
དེ། ཁོས་སྤྲོས་པ། བྱེད་རུས་ཉིད་ལྷན་ལྟར་འགྲུལ་པར་འཕྱུལ་གྱིས་བཅོས་པའི་
བརྟན་པར་ལས། སེམས་ཁམས་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་པ་ན་ཡང་ཆེན་གྱི་གནས་
འགའ་རེ་ཇི་གསལ་དུ་འགྲོ་བར་འདུག་མོད། ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱབ་
པར་བྱ་བའི་འདུ་ཤེས་ཐོག་མ་དེ། ཕན་ཚུན་བར་དུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཙམ་གྱིས་

དེ་ལས་དེ་བྱང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཡིན་མི་དགོས་ཞེས་པ་འདི་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། སྒྲ་
 སྤྱད་ཀྱིས་རོལ་དབྱངས་གཏོང་བ་ན་སྒྲོག་སྒྲོན་གསལ་མོད། འོན་ཀྱང་སྒྲ་སྤྱད་
 ཀྱིས་རོལ་དབྱངས་བཅོས་པ་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟ་ན། གྲང་ཆེན་གྱི་གནས་འགའ་
 རེ་ལས་འོད་འཕྲོ་བའམ་ཐེ་གསལ་དུ་འགོ་བར་མཐོང་ནའང་། དེ་ཙམ་གྱིས་
 གྲང་ཆེན་གྱིས་རྣམ་ཤེས་བཅོས་པ་མཆོན་མི་རུས་ཏེ། དབང་རྩེ་བྱ་བས་སྒྲོག་
 རྩལ་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་བཀོད་སྒྲིག་དང་སྒྲེལ་སྒྲོག་བྱེད་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་དག་
 གིས་བསམ་གཞིག་བྱེད་མི་རུས་སོ། །སྒྲོག་རྩལ་འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་ཁྱོད་ཚོར་
 གཉིས་དོན་མི་གཅིག་སྟེ། ཁྱོད་ཚོར་ཡོད་པ་ནི་རྣམ་ཤེས་ཡིན་ནོ་ཞེས་སྒྲས་ཏེ།
 འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཙམ་གྱིས་གཅིག་ལས་གཅིག་ཤོས་སྒྲིས་པར་སྐབ་མི་རུས་
 ཤིང་། དབང་རྩེ་རྩལ་བེམ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་བསམ་གཞིག་བྱེད་མི་རུས་ཞེས་
 པའོ། །དེ་དག་ནི་མཆོན་པ་ཙམ་ཞིག་སྟེ། མཆོན་ཉིད་རིག་པ་པའི་ནང་ན་འདི་
 ལྟར་སྒྲ་བ་ད་དུང་མང་པོ་མཐོང་ཞིང་། གྲང་སེམས་རྩིས་གཅིག་ཏུ་སྒྲ་བའང་
 མང་པོ་ཡོད་དེ། ད་དུང་ཚྱེད་སྤོང་སུ་མཐུད་དུ་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན་མོད། གཙོ་
 བོ་རིགས་པ་ཡང་དག་པ་སུའི་ཕྱོགས་ལ་ཡོད་མེད་བཟླ་དགོས་ཀྱི། རྩིས་འབྲང་
 མང་ཉུང་དང་། རྒྱད་གྲགས་ཡོད་མེད། འོ་བེལ་བྱ་དགའ་ཐོབ་མ་ཐོབ་སོགས་
 ལ་བཟླ་བར་མི་བྱ་སྟེ། དེ་དག་གིས་གནས་ལྷགས་མཐར་ཐུག་གང་ཡིན་ཐག་
 གཙོད་བྱེད་མི་རུས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

གཉིས་པ་གྲང་པའི་ནང་དུ་རྣམ་ཤེས་མ་མཐོང་བའི་ཕྱིར་ན་མེད་ཅེས་སྒྲ་སྟེ།
 ཁེ་ན་ཏའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་དང་། དབང་རྩེ་ཆོན་རིག། སེམས་ཁམས་རིག་
 པ་བཅས་ཀྱི་རབ་འབྱམས་པ་གའི་ཨོར་ཨོར་ཨོ་ཇླེ་(Georg Northoff)ཞེས་
 པས་སྒྲས་པ། (Minding the Brain A Guide to Philosophy and

Neuroscience)ང་ཚོས་ཁྲིམ་པའི་རྣམ་གཞག་དབྱེད་བྱ་སྲོལ་པ་ནི་
དབང་ཅའི་གཞིའི་རྣམ་པ་ཚམ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་དག་ཐམས་ཅད་བཅའ་པོ་
རྒྱུ་རྒྱུ་རེད། ཁྲིམ་པའི་རྣམ་པ་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་པ་གང་ཡང་མི་སྤང་།
དེའི་ཕྱིར་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་རྒྱ་གཉིས་སྤྱོད་པའི་ལྷགས་འགོག་
ཅིང་དེ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་མི་བྱེད་པ་ཡིན་དུ་རུང་སྟེ། མིག་སྤྱིའི་ཁྲིམ་སེམས་གནད་
དོན་གྱི་ཚིང་སྤྱོད་ཁྲིམ་པ་དང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་དང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་
མཚན་ཉིད་རིག་པ་པ་པལ་མོ་ཆེ་ཞིག་གིས་ལངས་ཕྱོགས་འདི་ཉིད་བཟུང་
ནས་དངོས་ཁམས་སྤྱོད་པ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པར་ཕྱོགས་པ་ལས་རྒྱ་གཉིས་སྤྱོད་པ་
ལ་མ་ཡིན་ནོ་ཞེས་ཟེར་རོ། དེ་ལྟར་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་བྱེད་
རྒྱས་ཉིད་སྤྱད་ལྟར་འགྲུལ་པར་འཕྱུལ་སྟགས་འཕྱུལ་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲིམ་
པ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པ་ན། ཁྲིམ་པའི་རྣམ་པའི་བཅའ་པོ་རོ་བོར་གྱུར་པའི་
དབང་ཅའི་དང་དེའི་ཕྱ་ཕུང་དག་ལས་གཞན་པའི་རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་ཅི་ཡང་མ་
མཐོང་བས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རྒྱ་གཉིས་སྤྱོད་པའི་ལྷགས་ཁས་མི་ལེན་པ་ཡིན་
པར་སྤང་མོད། འོན་ཀྱང་འདི་ལ་ཞིབ་དུ་བརྟགས་ན། རིགས་པ་སྤྱོད་པའི་ཆེས་
གཞི་ཅའི་ནོར་འཕྱུལ་ཞིག་དུ་སྤང་སྟེ། གལ་ཏེ་རིགས་པ་དེ་རྒྱབ་དགོས་ན། ཐོག་
མར་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ན་ཡོད་པའི་དོན་བྱེད་རྒྱས་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན་
ན། ཤེས་མིག་གམ་བྱེད་རྒྱས་ཉིད་སྤྱད་ལྟར་འགྲུལ་པར་འཕྱུལ་གྱིས་མཐོང་བས་
ཁྱབ་ཅས་སྤྱོད་དགོས་མོད། དེ་སྤྱོད་མི་རྒྱས་ཏེ། གོང་དུ་བརྗོད་པ་བཞིན་སེམས་ཀྱི་
ཉམས་སྤྱོད་མཐའ་ཡས་པ་ཞིག་དེ་གཉིས་ཀས་མཐོང་མི་རྒྱས་ཏེ། དཔེར་ན། མི་
ཞིག་གིས་སྒྲིག་དུ་བྲིས་འགལ་གྱི་བྱ་བ་ཞིག་བྱས་ཤིང་། དེ་སྤྱོད་ལའང་བཤད་
པར་མི་བྱའོ་སྟེ་དུ་གསང་ནས་ཡོད་ན། གསང་སེམས་དེ་མིག་དང་བྱེད་རྒྱས་

ཉིང་སྤྱད་ལྷན་འགུལ་པར་འབྲུལ་གཉིས་ཀས་མཐོང་མི་རུས་མོད། འོན་ཀྱང་
ཡོད་པ་མངོན་སུམ་དུ་སྤང་བའི་ཕྱིར་དང་། དེར་མ་ཟད་བཅ་པོའི་ནང་ནའང་
ད་དུང་མཐོང་མི་རུས་པའི་དངོས་པོ་སྣ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད་པས། རྣམ་ཤེས་མ་
མཐོང་བས་མེད་པ་ཡིན་སྟེ་མ་པ་འདི་ནི་རིགས་པ་ཏ་ཅང་རྩེད་བའི་མཐར་
ཐུག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་སུས་ཀྱང་རྟོགས་པར་སྤོ། །དེ་བཞིན་དུ་བྱེད་རུས་ཉིང་
སྤྱད་ལྷན་འགུལ་པར་འབྲུལ་གྱིས་པར་ལེན་མ་བྱུང་པ་ཅན་གྱིས་ཀྱང་མེད་པ་
ཡིན་ཞེས་སྒྲུབ་མི་རུས་ཏེ། རྣམ་ཤེས་གཟུགས་མེད་ལ་གཞི་ནས་པར་ལེན་དུ་
མེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། མིག་གིས་སྒྲུབ་ལ་ལྷ་མི་རུས་པ་ལྟ་བུའོ། །

དེ་ལྟར་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་པ་དག་གིས་བཅ་ཤེས་རྒྱ་གཅིག་སྤྱོད་བ་དང་།
ལྷན་སེམས་རྒྱ་གཅིག་སྤྱོད་བ་དང་། མི་ཞེས་པ་ཤ་ལས་བྱུང་བའི་འབྲུལ་ཆས་ཤིག་
ཡིན་ཞེས་པ་དང་། ལྷན་པ་ནི་ཤ་ལས་བྱུང་བའི་རྩིས་འབྲུལ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་པ་
སོགས་ལྟ་བ་དང་ཐ་སྙད་མང་པོ་བཅོས་ཤིང་། རུས་ཤུགས་ཡོད་རྒྱ་བཏོན་ནས་
རྣམ་ཤེས་འདི་དོན་གནས་ཀྱི་དངོས་པོ་དག་གི་གཤམ་ནས་ཕྱིར་འབྱུང་བའི་
འབད་པ་རྒྱ་ཆེར་བྱས་མོད། འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོའི་རྩ་བའི་རིགས་པ་ལ་སྒྲིན་ཏ་
ཅང་ཆེ་བས་མཐར་བྱུང་འབྲས་ཅི་ཡང་མ་ཐོན་པའི་ཁར་ད་དུང་རྣམ་ཤེས་
ཀྱིས་དངོས་པོ་གཞན་ལ་བྱ་བ་བྱེད་པའམ་འབྲས་བུ་གང་ཡང་སྐྱེད་མི་རུས་
ཞེས་པ་དང་། རྣམ་ཤེས་ལ་རུས་པ་ཅི་ཡང་མེད་པར་སྤང་དོར་ཐམས་ཅད་ལྷན་
ཆེན་གྱིས་སྤར་ནས་ཐག་བཅད་དེ་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཟིན་པ་ཡིན་ཞེས་པ་དང་།
ལྷན་ཆེན་ཡོངས་སུ་སྤོན་ཟིན་པའི་རྩིས་ནས་འགྱུར་བ་གང་ཡང་མེད་ཅེས་
པའི་འདོད་པ་དག་ནི་ཆོན་རིག་རང་ཉིད་ཀྱི་དངོས་བཟླ་གིས་སུན་ཕུང་
ནས་པམ་དུ་བརྟུག་པ་དང་། དེང་སང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། རྒྱུ་དངོས་

རིག་པ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ནས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་པའི་བདེན་དབང་
དུ་མ་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པས་ད་ལྟ་ཁོ་ཚོ་ཤིན་ཏུ་དྲོགས་མི་བདེ་བའི་
གནས་ཤིག་ཏུ་སྐྱར་ཡོད་དོ།

མདོར་ན་རྣམ་ཤེས་འདིས་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཡོད་དོ་ཅོག་ངལ་ཁིང་ཐང་
ཆད་དེ་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་ཀྱི་གནས་སུ་བཀོད་འདུག་སྟེ། དཔེར་ན། ཨ་རིའི་
ཁྲད་པའི་ཚན་རིག་པ་ཀ་ཟ་ནིས་ཀས་སྤྲས་པ། (Who's in Charge?)རྣམ་
ཤེས་ཞེས་པ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། རྩི་བ་འདི་ནི་རིགས་ལམ་གྱི་ཆེ་ལམ་ངན་པ་
ཞིག་སྟེ། དེར་མ་ཟད་ང་ཚོས་རྟག་པར་ཚོགས་འདའི་དོན་ལ་སློང་མལ་བྱེད་ཀྱིན་
ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་འདའི་དོན་ཅི་ཡིན་ཅེ་བ་ནས་ཤེས་ཀྱིན་མི་འདུག་ཅེས་
དང་། ངས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོགས་མཛུགས་༡༩༥༩ལོའི་པར་
གཞིའི་ནང་དུ་བཅའ་བས་དེ་ལས་རྟེན་པ་ནི། སེམས་ཁམས་རིག་པ་པ་སི་ཐོ་
སེར་ས་ཟེར་ལན་ཐི་(Stuart Sutherland)ཞེས་པས་ཚུམ་སྤྲིག་བྱས་པའི་ངེས་
ཚོགས་འདི་ལ་སློབ་གསའི་ནང་དོན་མེད་དུ་ཆུག་ཀྱང་ཏ་ཅང་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་
འདུག་སྟེ། དེ་ཉིད་ལས། རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་ནི། སྤྱིང་ཤེས་དང་། རྣམ་རྟོག། ཚོར་
བ། གོ་རྟོགས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་སྟེ། ཤེས་པར་དཀའ་བར་མ་ཟད། ཚོགས་གི་དོན་
གཏན་ནས་གཟུང་དུ་མེད་པ་དང་། ཐ་སྙད་འདི་ལ་ངེས་ཚོགས་འཛོགས་ཐུབ་པ་
མི་སྤྱིད་པ་ཞིག་གོ། རྣམ་ཤེས་འདི་མིའི་ཡིད་འགྲུགས་ཤིང་གོ་དཀའ་བའི་སྤྲང་
ཚུལ་ཞིག་སྟེ། འདིས་བྱ་བ་ཅི་ཞིག་བྱེད་པ་དང་། ཅིའི་ཕྱིར་རིམ་འགྱུར་བྱུང་བ་
ཡིན་པ། འདའི་དོན་ཅི་ཞིག་ཡིན་གསལ་པོར་སྟོན་ཐུབ་པ་མི་སྤྱིད་དོ། མིག་
སྤར་རྣམ་ཤེས་སྐོར་གྱི་ཚུམ་ཡིག་གི་ནང་ན་བཞག་རིན་ཡོད་པ་གང་ཡང་མི་
འདུག་ཅེས་བྲིས་འདུག་གོ། །དེས་ན་སྟོན་ངས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་

འདིའི་བརྗོད་གཞི་ཅན་གྱི་ཚུལ་ཡིག་༡༩༠༠་ཙམ་ཞིག་འདུག་ཀྱང་། ས་ཟེར་ལན་ཐིས་དེ་དག་ལ་བཟུ་མི་དགོས་ཞེས་ང་ལ་སྤྲིངས་པར་འདུག་ཅེས་ཟེར་བ་དང་། རྒྱ་མེད་སློབ་གྱི་ཚུལ་ཡིག་འབྲི་བ་ན། སི་ཏེན་སྤྱིར་(Stanford)སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆེན་རིག་པ་ལྷེ་མ་སི་ཐ་རྩོ་ཡོ་(James Trefil)ཞེས་པས་སྤྲིངས་པ། ཆེན་རིག་གི་ཁྲོད་ནས་ཆེས་ཐོག་མའི་གལ་ཆེ་བའི་དྲི་བ་དེ། ང་ཆོས་ཐ་ན་ཇི་ལྟར་དྲི་དགོས་པའང་མི་ཤེས་པར་འདུག་ཅེས་ཟེར་བ་ལྟ་བུའོ།

དངོས་གཙོ་སྤྲི་བའི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་པ་རྒྱལ་ས་དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་གི་སྤྱི་ལ་འཐམས་ནས་རང་གི་ལྟ་བུ་ལ་ཆེན་རིག་གི་བདེན་དབང་རྟེན་པར་སྤྲིངས་ཞིང་། དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་པ་དག་གིས་དངོས་གཙོ་སྤྲི་བའི་བཤད་ཡམ་ལ་འཇུས་ནས་རང་གི་བརྟག་འབྲས་ལ་རིགས་པའི་རྒྱབ་རྟེན་འོང་བར་རེ་ཡང་དོན་ལ་ཕན་ཚུན་གཉིས་ཀའི་ཞེ་འདོད་ལ་ཕན་པ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་བྱུང་མེད་ཀྱི་རིགས་པ་ལྟར་སྤང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་བཟུས་པ་ཙམ་གྱིས་གསལ་ལོ།

རྒྱ་མཆན་འདི་ནི་རིགས་པ་སྤྲི་བ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་སུས་ཀྱང་རྟོགས་སྤྲོ་མོད། དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་པ་མང་ཆེ་བས་ད་དུང་ཁས་མི་ལེན་པ་འདི་ནི་ཞིབ་ཏུ་བསམས་ན་ཆེས་ལ་མཆན་པ་ཞིག་རེད། དེར་མ་ཟད་ལྟ་བུའི་ལངས་ཕྱོགས་སྤྱོན་ལ་བཟུང་ནས། རིགས་པའི་སྤྲི་བ་བྱེད་རྒྱུ་ནས་བཙལ་དགོས་པ་འདི་ནི། དམིགས་ལུལ་ཅན་གྱི་བྱ་བ་སྤྲི་བ་སྤངས་ཤིག་དང་འདྲ་བ་ལས་རིགས་པ་སྤྲི་བས་གནས་ལུགས་འཆོལ་ཚུལ་ཞིག་དང་མི་འདྲའོ། །འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་རྒྱ་མེད་སྤྱིར་སྤྲི་བ་ལས་ལོགས་སུ་ཡོད་པར་འདོད་པའི་ཆེན་རིག་པ་ཇི་བས་ཇི་མང་དུ་འགོ་བཞུགས་འདུག་ལ། ཁོ་བོ་༢༠༡༥་ལོར་ཏ་རྩོར་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་གསེར་རིག་

སྤྱི་གི་ཡང་ཆེན་ཞིབ་འཇུག་པ་ན་གཞིན་འགའ་དང་བཤོ་སྤྱི་བྱས་པས་
ཁོང་ཆོ་ན་གཞིན་ཆོན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྣམ་ཤེས་ཡང་པ་ལས་ལོགས་
སུ་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་ལ་འབད་བ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཅེས་ཟེར་ཞིང་། འདི་ཕྱོགས་
ཀྱི་ལྷ་བ་འཛིན་མཁན་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱང་ཇེ་བས་ཇེ་བཟང་དུ་འགོ་བར་
འདུག་གོ།

གཉིས་པ་ཚྭ་པ་འགའ་ཞིག་སྤང་བ་ནི། གལ་ཏེ་ཡང་པའི་གནས་འགའ་རེ་ལ་
སྦྱོན་བྱང་ན། སེམས་ཀྱི་འཆར་སློལ་ཤུགས་རྒྱུ་ཐེབས་པ་ཡོད་པས་རྣམ་ཤེས་
ཡང་པ་ལས་སྐྱེས་པ་ཡིན་ནོ་སྟེ་ན། ཡང་པའི་ཙ་འགའ་རེ་ལ་སྦྱོན་ཤོར་བ་ན་
རང་གི་གཉེན་ཉེ་དང་གྲོགས་པོ་ངོས་མི་ཟེན་པ་སོགས་སེམས་ཀྱི་རུས་པ་ལ་
ཤུགས་རྒྱུ་ཐེབས་པ་བདེན་མོད། དེ་ནི་ཡང་པས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལྷན་ཅིག་བྱེད་
པའི་རྒྱུ་བྱེད་པས་དེའི་དབང་གིས་བྱང་བ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་
རུས་འགའ་རེ་ལ་ཤུགས་རྒྱུ་ཐེབས་པ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་གྱི། དེ་ཙམ་གྱིས་རྣམ་
ཤེས་ཉིལ་པོ་ཡང་པའི་རྗེས་སུ་འགོ་ཁྲོག་བྱེད་པ་མི་བྱུང་ལ། བྱང་པར་དུ་ཡང་
པ་ལ་སྦྱོན་ཤོར་ཡང་རྣམ་ཤེས་ལ་ཤུགས་རྒྱུ་ཐེབས་པའི་ངེས་པའང་མི་
འདུག་ཟླ། ཡང་པའི་པགས་རྩལ་པལ་ཆེ་བའམ་ཐམས་ཅད་ཉམས་ནས་ཡང་
རྒྱངས་གཤེར་ཁུ་ཙམ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་ཀྱང་རྣམ་རྟོག་དང་ཆོར་བ་ད་
དུང་མ་ཉམས་པར་གནས་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དཔེར་ན། ཨ་རིའི་དབང་ཅའི་
ཆོན་རིག་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྒྲིབ་དཔོན་ཨན་ཐོ་ནིའོ་ཏེ་མེ་སེའོ་
(Antonio Damasio)ཞེས་པས་སྒྲིབ་པ། (Self Comes to Mind)མངལ་
ཤུག་བྱ་སྒྲིབ་ན་ཡོད་སྐབས་གཟུང་པོག་པའི་ནད་ཆབས་ཆེན་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་
གྱིས་ཡང་པའི་པགས་རྩལ་ཐམས་ཅད་དམ་པལ་ཆེ་བ་བསྐྱུགས་ནས་ཀ་ལའི་ནད་

དུ་ཡང་རྒྱུངས་གཤེར་ཁྲུ་ཡོངས་སུ་གང་བར་གྱུར་ཏེ། འདི་ལ་ཁུ་བསགས་ཡང་
མེད་ནད་ཅེས་ཟེར་རོ། ཞེས་དང་། བྱིས་པ་འདི་དག་ལ་ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ཆོར་
ཉམས་མེད་མ་ཅི་ཤིང་མི་ཞེས་མིང་འདྲགས་མི་རུང་སྟེ། དེ་ལས་ཐྱག་ཕྱོགས་སུ་
གྱུར་པའི་ཡིད་ཤེས་གསལ་པོར་འདུག་ཅིང་། སྦྱོང་ལམ་ཡང་བྱེད་ཐབས་པར་
འདུག་པའི་ཕྱིར་རོ། ཁོང་ཆོའི་ཆག་སྒོ་དེས་ང་ཆོ་ལ་རྟེན་དཀའ་བའི་སྐྱེའུ་ཁྲུང་
ཞིག་བྱིན་ཏེ། ཡང་པའི་པགས་རྩས་མེད་པར་གྱུར་ཀྱང་ད་དུང་སེམས་ཀྱི་འགྲུལ་
བསྐྱོད་གང་རུང་འབྱུང་ཆོག་པའི་དོན་དེ་ཤེས་སུ་བརྟག་པའི་ཕྱིར་རོ། ཞེས་དང་།
ཁུ་བསགས་ཡང་མེད་ནད་པ་འདི་དག་གིས་མི་རྣམས་ལ་ཆེས་འབྲེལ་བཤད་
བྱ་དཀའ་བའི་དོན་ཞིག་བཟུང་ཏེ། དོན་འདི་ལས་ང་ཆོས་མའི་རིགས་ཀྱི་ཡང་
གཞི་གྲུབ་ཚུལ་དང་ཡང་ཆེན་པགས་རྩས་ཀྱི་ཆོད་འཛིན་དག་ཤེས་པར་གྱུར་
ཏོ། བཀའ་སྟངས་འདིས་ནི། སྦྱོང་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་། ཆོར་བ། རྣམ་ཏྲིག་
རྣམས་ཡང་ཆེན་པགས་རྩས་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞེས་སྒྲུབ་པའི་
རྒྱུ་གཏམ་དེའི་མཐུལ་བརྟོལ་བ་ཡིན་ལོ་ཞེས་ཟེར་བ་དང་། ཡ་རིའི་སེམས་
ཁམས་རིག་པ་པ་ཁ་ལོལ་ལ་ཤེལ་ས་(Karl Lashley)ཞེས་པས་བྱི་བའི་ཡང་
ཆེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། ཐོག་མར་བྱི་བ་ཚྱིངས་བྲང་གི་ནང་དུ་བཏང་ནས་
ཟས་འཆོལ་བ་ལོབ་དུ་བརྟག། དེ་ནས་བྱི་བའི་ཡང་ཆེན་པགས་རྩས་ལས་དུམ་
བུ་རྒྱུང་དུ་རྒྱུང་དུ་བཅད་ནས་མཐར་ཡང་ཆེན་པགས་རྩས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་༧༠་
བཅད་དེ་མེད་པར་བྱས་ཀྱང་། བྱི་བས་ད་དུང་ཚྱིངས་བྲང་གི་ནང་དུ་ཇི་ལྟར་
འགོ་དགོས་པ་མ་བརྟེན་པར་དུན་པ་དང་། དབྱིན་ཇིའི་དབང་ཅུ་རིག་པ་པ་
ལྷོན་ལོར་པོར་(John Lorber)ཞེས་པའི་ཚུམ་ཡིག་ལས་སྒྲིས་དུས་ནས་ཡང་
ཆེན་པགས་རྩས་མེད་པའི་བྱིས་པ་གཉིས་བྱུང་བ་དང་། བྱིས་པ་དེ་གཉིས་པའི་

ཕྱི་ཚུལ་ལ་བལྟས་ན་རྒྱུན་གཏན་ལྟ་བུ་ལས་སྒྲིན་ཅི་ཡང་མེད་པ་དང་། དེ་ལས་
བྱིས་པ་གཅིག་ཟླ་བ་ན་ལ་འཆོ་ཁིང་གཞན་པ་དེ་ལོ་ཉ་ལ་འཆོ་བར་གྱུར་པ་
དང་། ཁོས་ཁྲིམ་པ་རྒྱལ་ཁྲིམ་ཅན་གྱི་ནད་པ་༥༠༠་ལྷག་གི་ནད་དཔེ་བེན་
ཐོར་བཀོད་ཅིང་། དེ་དག་རྒྱལ་ཁྲིམ་ཅན་མང་ཉུང་དང་བསྐྱེན་ནས་ཆོན་པ་
བཞིར་བཀོས་པས་ཉ་ཅང་ཆོན་ཆོན་ཅན་བརྒྱ་ཆ་༡༠་བྱུང་། དེ་དག་གི་ཀ་
ལིའི་ནད་གི་བརྒྱ་ཆ་༧༥་དེ་རྒྱས་ཡོངས་སུ་གང་ནས་འདུག་པ་མཐོང་མོད།
འོན་ཀྱང་ཆོན་པ་དེའི་མི་རྣམས་ལས་བྱེད་ཀ་ཡན་ཆད་ཀྱི་ཤེས་ནོར་༡༠༠་ལས་
བརྒྱལ་བར་མཐོང་བ་དང་། གཞན་གྲངས་རིག་པ་ལ་ཤིན་ཏུ་མཁས་ཤིང་རིག་
པ་རྣེས་ཀྱི་ཤེས་ནོར་༡༥༥་ལ་སོན་པའི་ན་གཞོན་ཞིག་གི་ཀ་ལིའི་ནད་ན་
པ་ལ་ཆེར་ཁྲིམ་ཆོན་ཡེ་ནས་མེད་པ་སྟེ། ཀ་ལིའི་རྩས་པའི་འོག་ན་ཁྲིམ་པའི་ཕྱ་
ཕུང་སྤྱུ་མོ་འཕྱག་ཆད་ལ་སྟོང་ཤས་སྟེ་༡་ཙམ་ལས་མེད་ཅིང་། དེ་ལས་གཞན་
པ་ཐམས་ཅད་རྒྱས་གང་ནས་འདུག་ཅེས་ཟེར་ན། ཤེས་ནོར་ཞིས་པ་རིག་པ་རྣེས་
ཆད་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་གངས་ཀ་ཞིག་སྟེ། ༡༥༠་ཡན་ཆད་ལ་རིག་པ་རྣེས་པོ་དང་།
༡༠༠་ལ་འབྲིང་པོ། ༥༠་མན་ཆད་ལ་རྒྱལ་པོ་ཞིས་བྱའོ། །

ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་དེ་ཕྱིར་བསྒྲགས་པ་ན། དེ་མ་ཐག་དེ་ལ་དོགས་པ་
བྱེད་མཁན་གྱི་མི་མང་པོས་ཁྱེད་ཞིགས་བྱས་ཏེ། འགའ་ཞིག་གིས་ནི། ལྷན་ལོར་
པོར་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཁྲིམ་པ་བཤེར་འབབས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལ་བརྟག་ནོར་བྱས་པ་
རེད་ཅེས་ཟེར། འོན་ཀྱང་། ལྷན་ལོར་པོར་གྱིས། རང་གི་བདེན་དཔང་དེ་ནོར་
མེད་ཡང་དག་ཡིན་པ་ལ་འགན་འཁུར་བྱེད་ཅེས་ཟེར། འགའ་ཞིག་གིས་
བརྟག་ཡུལ་གྱི་མིའི་ཁྲིམ་པ་ལྷག་འཕྲོ་ལ་སྒྲིབ་ཆད་ཅི་ཡོད་འཇལ་མི་འདུག་
ཅེས་ཟེར། དེ་ལ་ལྷན་ལོར་པོར་གྱིས་ཟུར་བའི་ཚུལ་དུ། གངས་རིག་སྤྱི་ཆོན་གང་

གི་སློབ་མ་སུའི་ཁྲིམས་པའི་ཕྱི་ཚད་ལ་སྤྱི་ཁུ་༥༠་ཡོད་དམ་༡༠༠་ཡོད་ཁོ་
བོས་མ་ངས་ཀྱང་། མི་དེའི་ཁྲིམས་པའི་ཕྱི་ཚད་ནི་སྤྱི་ཚུ་གཅིག་ཕྱིད་དུ་བསྐྱེད་
པ་ལ་ཉ་ཅང་བར་ཐག་རིང་པོ་ཡོད་པ་མངོན་གསལ་རེད་ཟེར་རོ། །ཡང་ཞིབ་
འཇུག་གི་འབྲས་བུ་འདི་ཁས་ལེན་པའི་དབང་རྒྱའི་རིག་པ་པ་འགའ་རེས།
ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་འདིས་ཁྲིམས་པའི་ཆེན་ནི། གཏོས་ཆེ་ཞིང་དོན་ལ་མི་འཚམ་
པ་སྟེ། བྱེད་རྒྱས་མང་པོ་ཞིག་བརྟེན་མཚུགས་མེད་ཡོད་པས་སྟག་པོར་གྱུར་པ་ཡིན་
ཞེས་ཟེར་རྟེ། སྟག་པོ་ནམས་མེད་པར་གྱུར་ཀྱང་ད་དུང་བྱེད་རྒྱས་གཏན་ནས་
མེད་པར་གྱུར་པ་མིན་ཞེས་པའི་དོན་ནོ། །འདྲོད་པ་དེ་ལ་དགག་པ་བྱེད་མཁན་
གྱི་མི་ཡང་བྱུང་སྟེ། བཤད་ཚུལ་འདི་ནི་རང་ལ་ཆ་རྒྱས་མེད་པའི་དབང་གིས་
བྱེད་རྒྱས་སྟག་པོ་རེད་ཅེས་སྒྲིམ་ནས་རང་གི་འདྲོད་པ་འབྲུབ་ཐབས་བྱས་པ་
ཅིས་ཞིག་རེད་ཅེས་ཟེར་རོ། །

ཉ་སྟོར་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་སློབ་དཔོན་རབ་འབྱམས་པ་རོའུ་ཏོལ་སྟེ་ཐན་ཙོ་
(Rudolph E.Tanzi)དང་ཆོན་རིག་པ་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་
དེས་པ་ཁི་ཕྱོ་ཕི་ར་(Deepak Chopra)གཉིས་ཀྱིས་བརྟེན་མཚུགས་པའི་གཞུང་རིམ་
འདས་ཁྲིམས་པའི་(Super Brain)ཞེས་པ་ལས། སྤང་ཚུལ་འདི་དག་ད་ལྟའི་
བར་དུ་ད་དུང་ཡང་གསང་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་
བཤོ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་དུས་སུ་ཞིབ་འཇུག་འདི་སྤང་མེད་དུ་གཞག་མི་རུང་སྟེ།
འདི་ནི་ནམ་ཤེས་ཀྱིས་ཁྲིམས་པའི་ཆེན་ལ་དབང་རྒྱུར་བྱེད་པའི་དཔེ་གཞི་མཐར་
ཐུག་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྤྱི་དམ་ཞེས་ཟེར་རོ། །

དེ་དག་ཏུ་མ་ཟད་ཁྲིམས་པ་གཏན་ནས་མེད་པའི་སྟོག་ཆགས་ཀྱང་ཡོད་པར་
མངོན་རྟེ། ཡན་ཐོ་མེད་ཏེ་མེ་མེད་ཀྱིས་སྒྲིམ་པ། དོན་དངོས་ཀྱིས་བདེན་དཔང་

བྱས་པ་ལྟར་ན། ཁྲིམས་པ་གཏན་ནས་མེད་པའི་སྐྱེད་ངོས། དཔེར་ན། དམའ་རིམ་
མ་ཕུང་རྒྱུད་པ་ཅན་ལྟ་བུ་སྟེ། དེ་དག་ལའང་སྒྲིབ་སྟོབས་དང་། དམིགས་ལྷལ་
ཅན་གྱི་སྦྱོང་ལམ་ཡོད་པ་ལྟ་བུར་མངོན་མོད། འདི་ནི་དབྱེད་པ་ཡང་དག་པ་
བྱེད་མ་སྦྱོང་བའི་དངོས་དོན་ཞིག་རེད་ཅེས་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་ལོ། །

དེ་བཞིན་དུ་ཆེ་ཤིང་སོགས་རྩིས་འགའ་རེ་ཟོས་པའི་དབང་གིས་མིག་ཤེས་
སོགས་དབང་ཤེས་འབྱུང་ནས་དོན་ལ་མི་གནས་པའི་གཟུགས་སྣ་ཚོགས་པ་
མཐོང་བ་དང་ཚོར་བ་སྣ་ཚོགས་པ་སྦྱོང་བ་ཡོད་ཅིང་། དབང་ཤེས་སུ་མ་ཟད་
ཡིད་ཤེས་ཀྱང་འབྱུང་ནས་གཏམ་སྣ་ཚོགས་སྣ་བ་སོགས་ཡོད་པས་ཁྲིམས་པ་
ཉིད་སེམས་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་དག་ཀྱང་རྩིས་ཀྱི་རྣམ་པས་ཁྲིམས་པའི་རྩ་ལ་རྒྱན་
གཏན་མ་ཡིན་པའི་ཐུག་སྟོང་བྱས་ཤིང་། དེའི་རྒྱུ་རྐྱེས་ཡིད་ཤེས་ལའང་འབྱུང་
བ་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། མིག་གིས་གཟུགས་ལ་ལྟ་བ་སོགས་དབང་ཤེས་རྣམས་དང་།
དེར་མ་ཟད་ཡིད་ཀྱི་ཤེས་པས་ཀྱང་ལྷལ་ཡང་དག་པར་སྦྱོང་བའང་སྦྱིར་
བཏང་དུ་ཁྲིམས་པའི་རྩ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ཡོད་དེ། ཁྲིམས་པ་འབྱུགས་པར་བྱས་
པའི་རྒྱུ་རྐྱེས་སེམས་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། ཁ་པར་དང་བརྟན་འཕྱུལ་
སོགས་ལ་སྦྱོར་བྱུང་ན་སྒྲིབ་དང་གཟུགས་ཀྱི་འཕྲིན་བརྒྱུན་རྣམས་ཇི་བཞིན་དུ་སྦྱང་
མི་ཐུབ་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་གྱི། ཁྲིམས་པ་དང་རྣམ་ཤེས་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་པའམ་རྣམ་
ཤེས་ཁྲིམས་པ་ལས་སྦྱོར་བའི་དབང་གིས་ཡིན་པར་མི་གྲུབ་བོ། །

གཞན་ཡང་སྤྲོད་འཁུར་བ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲིམས་པའི་དབང་རྩ་ལ་འགྱུར་
བ་བཏང་ན། དེའི་དབང་གིས་སེམས་ཀྱི་དགའ་སྦྱོར་སོགས་ལ་འགྱུར་བ་འགོ་བ་
ཡོད་དེ། དོགས་འཆོར་ནད་དང་ཁོང་འཆོར་ནད་ཀྱི་སྤྲོད་བཅས་ལྟ་བུ་ལོ། ། དེ་
དག་ཀྱང་ཚུལ་དེ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན་པས་འདི་དག་གིས་སེམས་ཁྲིམས་པ་

ཡིན་པའི་དམ་བཅའ་ལ་ཕན་པ་གང་ཡང་མེད་དོ། །
གལ་ཏེ་ཚན་རིག་པས་ཁས་མ་སྒངས་པས་མི་བྱལ་བོ་ཞེ་ན། དེ་ལ་ནི་དེ་བས་
ངེས་པ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་ལ། ཚན་རིག་གི་དོན་ལ་ཆ་རྒྱས་ཡོད་མཁན་སྤྱི་
ཀྱང་དེ་ལྟར་དུ་མི་སྤྲོ་སྤྲོ། ཚན་རིག་པའི་འདོད་པ་དང་ཚན་རིག་གི་དངོས་བརྟག་
གིས་བྱལ་བའི་བྱལ་དོན་ལ་ཕྱ་བཞི་ཡོད་དེ། གཙོ་རྒྱན་ཚན་རིག་པའི་འདོད་པ་
ཡིན་ལ་ཚན་རིག་གི་བྱལ་དོན་ཡང་ཡིན་པ་ནི། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྐབས་
སྤྱི་ཆ་རྩལ་དང་། རྩལ་ཕྱན། སྒྲིག་རྩལ། ཉིང་རྩལ་སོགས་ཀྱི་ནུས་གཞལ་ལྟ་བུ།
གཙོ་རྒྱན་ཚན་རིག་པའི་འདོད་པ་ཡིན་ལ་ཚན་རིག་གི་བྱལ་དོན་མ་ཡིན་པ་ནི།
དངོས་གཙོ་སྤྱི་བའི་ཚན་རིག་པས་སྐྱེ་བ་ལྷ་ཕྱི་མེད་པར་སྤྱིས་པ་ལྟ་བུ། ཚན་
རིག་གི་བྱལ་དོན་ཡིན་ལ་གཙོ་རྒྱན་ཚན་རིག་པའི་འདོད་པ་མ་ཡིན་པ་ནི།
དུས་རབས་༢༠པའི་ལོ་རབས་༤༠པའི་སྔོན་དུ་ཁྲའ་ཆེན་ལ་བཅས་ཅུང་ཡོད་
པར་དངོས་བརྟག་གིས་བྱལ་བ་ལྟ་བུ། གཙོ་རྒྱན་ཚན་རིག་པའི་འདོད་པ་མ་ཡིན་
ལ་ཚན་རིག་གི་བྱལ་དོན་ཡང་མ་ཡིན་པ་ནི། སྒྲིག་བཅད་པས་ངན་སོང་དུ་སྐྱེ་
བར་འདོད་པ་ལྟ་བུའོ། །དེས་ན་ཚན་རིག་པའི་འདོད་པ་ཡོད་ཆད་ཆད་ཚན་རིག་
གི་བྱལ་དོན་ཡིན་མི་དགོས་ཤིང་། ཅི་སྟེ་ཚན་རིག་གི་བྱལ་དོན་དུ་ཆུག་
ཀྱང་དེ་ཡིན་ན་མཐའ་གཅིག་དུ་འགྱུར་བ་མེད་པའི་བདེན་དོན་ཡང་ཡིན་
པའི་ངེས་པ་མེད་དེ། ཞིབ་འཇུག་གི་ཐབས་ཚུལ་དང་། ལག་ཆ་བཟང་ངན་གྱི་
དབང་གིས་དོན་དང་མཐུན་མི་མཐུན་སྒྲ་ཆོགས་འབྱུང་སྤྱི་བའི་ཕྱིར་རོ། །
ཁྲའ་པའི་ནང་དུ་འདུས་སྟེང་བཅུག་ནས་ཆེས་འཕྲལ་སྒྲིག་བཀོལ་བྱེད་ནུས་
པས་ཁྲའ་པས་བྱ་བ་བྱས་པ་ཡིན་གྱི། སེམས་ཀྱིས་བྱས་པ་མ་ཡིན་པས་སེམས་ལ་
དགོས་པ་མེད་དོ་ཞེ་ན། ཁྲའ་པའི་ནང་དུ་སྒྲིག་སྟེའམ་འདུས་སྟེང་བཅུག་ནས་

ཅེས་འཕྲུལ་དང་བརྟན་འཕྲུལ་སོགས་ལ་སྒྲིག་བཀོལ་བྱེད་པ་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་།
འདི་དག་ལྷན་པ་ཁོ་ནས་བྱས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། མང་པོ་ཞིག་གི་བྱེད་པ་པོ་གཙོ་བོ་
སེམས་ཡིན་ལ་ལྷན་པ་ནི་དེའི་ལག་ཆ་ཅམ་ཞིག་ཡིན་ནོ། །དེ་ཡང་སྤྱིར་ལྷན་པའི་
ཅ་ལ་བྱག་སྒྲོང་བྱས་ནས་ལྷས་པོ་སོགས་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་དུ་འཇུག་ཚུལ་འདི་
ལ་རིགས་གཉིས་སྣང་སྟེ། ལྷས་སེམས་ཀྱི་ལྷན་སྒྲིམ་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་
བྱེད་པ་དང་། ལག་ཅུལ་གྱིས་བསྐྱུན་པའི་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་པ་ལོ། །
དང་པོ་ལའང་ཞིབ་ཏུ་དབྱེ་ན་གཉིས་ཏེ། ཆེད་དུ་བསམ་བཞིན་བྱེད་པ་དང་།
འཕེན་པའམ་གོམས་པའི་དབང་གིས་བྱེད་པ་ལོ། །དང་པོ་ནི། སེམས་ཀྱིས་ཆེད་
དུ་བསམས་ནས་ལྷས་པོ་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པ་སྟེ། བསམ་བཞིན་དུ་རྒྱུ་ལག་
རྒྱུ་བ་དང་། བསམ་བཞིན་དུ་རྒྱུ་ལག་སྐྱུ་མ་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། རྟོག་ཆགས་རྣམས་
ཀྱི་ནམ་རྒྱུ་གི་སྤྱོད་ལམ་པལ་མོ་ཆེ་ཞིག་གོ། །གཉིས་པ་ནི། སེམས་ཀྱི་འཕེན་
པའམ་གོམས་པའི་དབང་གིས་བྱེད་པ་སྟེ། རྒྱལ་བ་དེ་ན་ཆེད་དུ་བསམས་པ་མེད་
ཀྱང་རང་ཤུགས་ཀྱིས་བྱེད་པ། དཔེར་ན། སེམས་གཞན་ལ་གཡེང་བཞིན་དུ་
གོ་མ་པ་སྒྲོས་ནས་ལམ་ནང་དུ་མ་རྟོར་བར་འགོ་བ་ལྟ་བུ་ལོ། །གཉིས་པ་ལག་
ཅུལ་གྱིས་བསྐྱུན་པའི་འབྲེལ་བའི་དབང་གིས་བྱེད་པ་ལའང་ཞིབ་ཏུ་དབྱེ་ན་
གཉིས་སྣང་སྟེ། སེམས་ཀྱི་མོས་པ་དགོས་པ་དང་། མི་དགོས་པ་ལོ། །དང་པོ་ནི།
གོང་དུ་སྒྲུས་པའི་གྲིབ་ནད་པོག་ནས་ཞ་འཁུམས་སུ་གྱུར་པའི་ཨ་རིའི་མི་ཇ་
ནིའུ་རའི་སོགས་ཀྱི་ལྷན་པའི་ནང་དུ་སྒྲོག་སྟེ་བཅུག་སྟེ། སེམས་ཀྱི་མོས་པས་
ཅེས་འཕྲུལ་སྒྲིག་བཀོལ་བྱེད་པ་དང་། མིས་བཟོས་པའི་འཕྲུལ་གྱི་རྒྱུ་ལག་
གཡོ་བར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། འདི་དག་ནི་སེམས་ཀྱིས་ཆེ་གཅིག་དུ་མོས་པ་བྱས་
ཤིང་། དེས་བསྐྱངས་པའི་ལྷན་ཆབས་ཀྱིས་འདུས་སྟོང་ལ་བྱ་བ་བྱས། འདུས་

སྤྱི་ཤིང་གིས་རྒྱུ་ལག་སོགས་གཡོ་བར་བྱེད་པའི་ཁྲུང་ཙུལ་བྱ་བ་བྱས་ནས་
མཐར་ལུས་སོགས་གཡོ་བར་བྱེད་པའོ།

གཉིས་པ་ནི། ཁྲུང་འཕུལ་འབྲེལ་མཐུད་(BMI)ཀྱི་ལག་ཙུལ་ལ་བརྟེན་ནས་
ཁྲུང་པའི་ནང་དུ་འདུས་སྤྱི་བརྒྱུ་སྟེ། དེས་ཁྲུང་ཙུལ་བྱུག་སྤྱི་བྱས་ནས་
སེམས་ཀྱིས་མ་བསམས་ཀྱང་རྒྱུ་ལག་སོགས་གཡོ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། དཔེར་ན།
ཨ་རེའི་ཁོ་ལོམ་པི་ཡ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་སེམས་ཁམས་སྤྲན་པ་རྟོག་མན་ཏྲ་ཇེ་
ཡིས་སྤྲས་པ། ཨོ་བ་རོ་པ་སི་ཁོལ་ལེ་འོན་གྱིས་བྱ་སྤྱི་བྱུ་བྱེད་དབྱིབས་ཅན་གྱི་
འཕུལ་ཆས་ཤིག་ངའི་ཁྲུང་པ་གཡོན་པའི་ཐོག་དུ་བཞག། འཕུལ་ཆས་འདིས་
སློག་སྤྱད་གྱི་བྱུག་སྤྱི་བྱུ་གཏོང་བར་བྱེད། འདི་ལ་ཀ་ལི་རྟོལ་བའི་སློག་སྤྱད་བྱུག་
སྤྱི་(TMS)ཞེས་བྱ། འདིས་ངའི་སྤྱི་ལམ་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བར་བྱེད།
འཕུལ་ཆས་འདིའི་ནང་དུ་བྲངས་སྤྱད་དེལ་མ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལ་སློག་རྒྱ་
བའི་ཆེ་སྤྱད་ཁྱམས་ཀྱི་འགྱུར་སྤྱི་བྱུ་བྱུང་ནས་ཀ་ལིའི་ནང་གི་དབང་ཅའི་
གཞིའི་འགྱུར་མདའི་ནང་དུ་འཛུལ་ཞིང་། དེ་ནས་ལག་པ་འགྱུལ་བསྤྱད་བྱེད་
པའི་གནས་སུ་འགོ་བ་དང་། སྤྱད་ཁྱམས་ཀྱི་འགྱུར་སྤྱི་བྱུ་གིས་སློག་རྒྱ་འདྲན་
པར་བྱེད་པའོ། སྤྱད་ཁྱམས་སྤྱི་འབྲེད་ཐེངས་རེ་ལ་ངའི་ལག་གཡས་པའི་སྤྲན་
མཛུབ་འགྱུལ་ཅམ་རེ་བྱེད་ཅིང་། དེ་ནི་ངའི་ཁྲུང་ཆེན་གྱི་མཛུབ་མོ་གཡོ་བར་
བྱེད་པའི་གནས་ཤོ་སྤྱི་སྐར་༠.༥་ཅམ་ཡོད་པ་དེར་བྱུག་སྤྱི་བྱུ་པའི་དབང་
གིས་བྱུང་བ་སྟེ། གནས་དེ་ན་དབང་ཅའི་གཞི་ས་ཡ་ཡན་ཆད་ཡོད་ཅིང་། དེ་
དག་བྱུང་འགྱུར་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ངའི་ལག་གཡས་པའི་སྤྲན་མཛུབ་
འགྱུལ་བ་རེད་ཅེས་དང་། སྤྲན་པེན་སྤྱི་ཏིས་ཀ་ལིའི་ཁ་བྱེ་ཞིང་སློག་སྤྱི་ཁྲུང་
པར་བརྒྱུ་དགོས། འོན་ཀྱང་འདིས་ངའི་ཁྲུང་པ་ལ་གཤག་བཅས་བྱ་མི་དགོས་

ཤིང་། ཁྲད་ཆེན་པགས་རྩེ་གི་ནང་དུ་སྒྲོག་སྒྲེ་མ་བརྩལ་ཀྱང་ཕེན་སྒྲེལ་ཏིས་
རྟེན་པའི་གྲུབ་འབྲས་དེ་ཐོབ་པར་འདུག་ཅེས་ཟེར་བ་དང་། དུས་རབས་༡༠་
པའི་ལོ་རབས་༣༠་པའི་དུས་སུ་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་ཕེན་སྒྲེལ་ཏིས་ནད་
པ་དག་གི་ཁྲད་པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་པགས་རྩེ་གི་གནས་འགའ་རེ་ལ་བྱག་སྒྲོང་
བྱས་པ་ན། ནད་པའི་ལག་པ་སྒྲོ་བྱར་དུ་ཡར་འདེགས་པར་བྱེད། ནད་པ་ལ་ཅི་
བྱུང་དྲིས་ཆོ། ངའི་ལག་པ་ཡར་བཏེག་པར་གྱུར་ཟེར། དེ་ནས་ཡང་ནད་པ་ལ་
ལག་པ་ཡར་ཐེགས་ཤིག་ཅེས་བསྒྲོས་ཏེ། ལག་པ་ཡར་འདེགས་སུ་བརྩལ་ནས་
ཡང་ཅི་བྱུང་ཞེས་དྲིས་པ་ན། ངས་ལག་པ་བཏེག་ཅེས་ཟེར་ཏེ། སྒྲ་མ་ནི་སེམས་
ཀྱིས་ཆེད་དུ་མ་བསམས་ཀྱང་ཁྲད་པས་བཏེག་པ་ཡིན་ལ། ཕྱི་མ་ནི་སེམས་ཀྱིས་
ཆེད་དུ་བསམས་ནས་བཏེག་པ་ཡིན་ནོ། །དེའི་ཕྱིར་ནད་པས་དྲི་བ་སྒྲ་མ་ལ་འབྲེལ་
སྒྲའི་དོན་ཅན་གྱི་ལན་དང་། ཕྱི་མ་ལ་བྱེད་སྒྲའི་དོན་ཅན་གྱི་ལན་འདེབས་པར་
བྱེད་དེ། སེམས་ཀྱིས་བྱས་པ་ལ་ངས་བྱས་ཞེས་སྒྲ་བར་བྱེད་པ་ལྟ་བུའོ། །

དེ་ལྟར་འདི་དག་གི་ཤན་ལེགས་པར་འབྱེད་ཤེས་པ་དང་། དེའི་ནང་ནས་བྱེད་
པ་པོ་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་པ་ལེགས་པར་ཤེས་པ་འདི་ཤིན་དུ་གལ་ཆེ་སྟེ། འདི་
ལེགས་པར་ཤེས་ན་ཁྲད་འཕྲུལ་འབྲེལ་མཐུད་གྱི་ལག་རྩལ་ལ་བཏེན་ནས་སྒྲོག་
ཆགས་རྣམས་ལ་སྒྲོག་སྒྲོར་ཅིང་ཆས་བཞིན་དུ་བྱ་བ་སྒྲ་ཆོགས་པ་བྱེད་དུ་
བརྩལ་ཀྱང་། དེ་ཅི་མ་གྱིས་ཁྲད་པ་ལས་ལོགས་སུ་རྣམ་ཤེས་མེད་པའམ་རྣམ་
ཤེས་མི་དགོས་པ་མ་ཡིན་པ་གསལ་བར་ཤེས་པར་འགྱུར་རོ། །

གསུམ་པ་གཏན་ཆོགས་ནོར་བ་བྱུང་བའི་རྒྱུན་བཤད་པ་ནི། འོ་ན་དབང་ཅའི་
ཆོན་རིག་པ་དག་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་ཚོངས་པ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཅིའི་ཕྱིར་བྱུང་
ཞེ་ན། གཟུ་བོར་གནས་པའི་སྒྲོས་དབྱེད་ན། ལུ་བ་ཕྱོགས་ཆོན་རིག་གིས་བཅ་

པོའི་ཕྱོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་བྱས་ནས་གསར་ཉིགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱང་ཡོད་
པ་ནི། ཤིན་ཏུ་ངོ་མཚར་བའི་གནས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པས་དེ་མ་ཡིན་དང་མི་
བདེན་ཞེས་ཁོ་པོ་ཅག་གིས་ནམ་ཡང་མི་སྤྲོད། །འོན་ཀྱང་ད་དུང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་
ཕྱོགས་ལ་ཅི་ཡང་ཤེས་མི་འདུག། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་དང་། སེམས་ཁམས་
རིག་པ། མཚན་ཉིད་རིག་པ། དངོས་ཁམས་རིག་པ། རྒྱུ་དངོས་རིག་པ་སོགས་
ཐམས་ཅད་གང་ཡིན་ཡང་འདྲ་སྟེ། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་མཁས་པ་མགུ་བའི་
གསར་ཉིགས་ཅི་ཡང་མེད་པར་མ་ཟད་རྒྱ་མཚན་སྤྲས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་རིགས་
པ་དང་མི་མཐུན་པ་ཤ་སྟག་ཏུ་འདུག་ཅིང་། འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་ཁས་ཀྱང་ལེན་
ཏེ། དབྱིན་ཇིའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་པ་པའི་ཐེར་རའོ་སེལ་(Peter Russell)
ཞེས་པས་སྤྲས་པ།(From Science to God) ཚན་རིག་གིས་བཅའ་པོའི་
འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆགས་ཚུལ་དང་འཁོར་བསྐྱོད་སྤྱིག་བཀོལ་ཐད་ལ་གྲུབ་འབྲས་
རྒྱ་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་ནང་གནས་འཛིག་རྟེན་ཏེ། དཔེར་ན།
བསམ་ཚུལ་དང་། འདུ་ཤེས། རྩོད་ཆོར། རིག་པ། མི་ལམ་བཅས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་
གཅིག་ཀྱང་མི་ཤེས། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་རྟོག་དཔྱད་ཐད་ལ་ཚན་རིག་ལ་ཅི་ཡང་སྤྲ་
རྒྱ་མེད། དངོས་ཁམས་རིག་པ། རྣམ་འགྱུར་རིག་པ། རྒྱུ་དངོས་རིག་པ་འཕམ་དེ་
ལས་གཞན་པའི་ཚན་རིག་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་རུང་སྟེ། ཐམས་ཅད་ལ་ནང་གནས་
འཛིག་རྟེན་གྱི་སྒྲོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཅི་ཡང་མེད་དོ་ཞེས་ཟེར་བ་ལྟར་རོ། །
དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་གཙོ་བོ་ནི། ཐོག་མར་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་རང་གིས་ཞིབ་
འཇུག་ཡང་དག་པ་བྱས་ནས་དེ་ལས་རྟེན་པའི་དན་གངས་ཀྱི་རྩིས་སུ་མི་
འབྲངས་བར་དངོས་གཙོ་སྤྲ་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་པ་རྣམས་ཀྱི་ཟེར་སྒྲོས་
རྟེན་པ་དེའི་རྩིས་དེད་པས་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁ་ཕྱོགས་གཞི་ནས་ནོར་བའི་

དབང་གིས་ཡིན་པར་མངོན་ཏེ། ཏུས་ཡུན་ཏ་ཅང་རིང་པོར་མིའི་ཆོགས་དང་
རྒྱའི་འགོ་གོན་ཤིན་ཏུ་འཁོར་ཆེན་བཏང་ནས་ཞིབ་འཇུག་རྒྱ་ཆེར་བྱས་ཀྱང་
ཟུབ་འབྲས་ཅི་ཡང་མ་བྱུང་བ་འདིས་དེ་ཉིད་གསལ་བར་མཆོན་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་
ཡང་ནོར་འཁྱུལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ནི་རྣམ་ཤེས་བཅའ་པོ་ཉིད་ཡིན་པའམ་
དེའི་ཞར་ཐོན་ཅན་དུ་བསྐྱེད་བ་དེ་ཡིན་ཏེ། བཅའ་པོའི་ཁྲད་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་
ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་དེས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ངོས་ཟེན་པ་ལ་པན་པ་ཅི་ཡང་མེད་
དེ། ཤར་ཕྱོགས་སུ་འགོ་དགོས་པ་ལ་རྒྱལ་ཕྱོགས་སུ་ཁ་འཁོར་ནས་སོང་བ་ལྟ་
བུལ།

དེ་ཡང་པའི་ཐེར་རའོ་སེལ་གྱིས་སྤྲས་པ། འབྲེལ་བཤད་ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་རུང་
སྟེ། བཅའ་མིན་གྱི་ཡིད་ཤེས་དེ་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཤེས་པ་མེད་པའི་བཅའ་པོ་ལས་སྐྱེས་
པ་ཡིན་ཞེས་པའི་ངྲི་བ་རྟེན་པ་དེ་ལ་ལན་མི་ཐེབས་པར་འདུག། གནད་དོན་
འདི་ཐག་གཅོད་པ་ལ་ཐབས་ཚུལ་ཡོད་དོ་ཅོག་གིས་པམ་ཁ་ཁྱུར་ནས་འདུག།
ཚུལ་འདིས་ཐམས་ཅད་ལམ་ནོར་བར་སོང་བ་མཆོན་པ་ཡིན་ཡང་སྲིད་དེ།
གང་གི་ཕྱིར་ཞེ་ན། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་གཞི་གཅིག་གི་ཐོག་ཏུ་ཆ་འཇོག་
བྱས་ནས་བཤད་པའི་ཕྱིར། དེ་གང་ཞེ་ན། རྣམ་ཤེས་ཡུལ་དང་ཏུས་སོགས་བཅའ་
པོའི་འཇིག་རྟེན་ལས་བྱུང་བའམ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་པར་འདོད་པ་གང་
ཡིན་པའོ། །ཐབས་ཚུལ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་རུང་སྟེ། ཁོ་ཆོས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་བྱུང་
མཚར་བའི་སྤང་ཚུལ་ཐམས་ཅད་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་པའི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་
བའི་ནང་དུ་སྦྱད་པར་བྱེད་དོ། །འདི་ནི་ཏུས་རབས་དཀྱིལ་མའི་གནམ་རིག་པ་
དག་གིས་ལྷུས་དཀྱིལ་ཆུང་དུ་བསྐྱེད་ནས་གཡོ་སྐྱར་རྣམས་ཀྱི་ངེས་སོལ་མ་
ཡིན་པའི་འཁོར་བསྐྱེད་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟེ། དེའི་རྒྱལ་ཏུ་

གཞི་ཚུལ་ཆ་འཛིག་ཤིན་ཏུ་ཉུང་ཞིང་། ཐ་ན་དུས་ནམ་དུའང་ཐེ་ཚོམ་ཅམ་
ཡང་སྐྱེས་མ་གྱིང་བ་ལྟ་བུ་རེད་ཅེས་ཟེར་བ་ལྟར་རོ། །

གོང་དུ་སྐྱེས་པའི་རབ་འབྱམས་པ་རོལ་ཏོལ་སྟེ་ཐན་ཅི་དང་། ཚན་རིག་པ་དང་
གསེས་བ་རིག་པའི་སྟོབ་དཔོན་ཏེ་པ་ཁི་སྟོ་ཕི་ར་ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱིས་བཅམས་
པའི་དེབ་ལས་ཀྱང་། དབང་ཚུལ་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཐམས་ཅད་སྤྲོ་བ་སྦྱར་
བྱས་ཏེ། མིའི་རིགས་ཀྱི་སྦྱོང་ལམ་ཐམས་ཅད་ལྷད་ཆེན་གྱིས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་
པ་དང་། ཐ་ན་ཚོམ་ཡིག་འགའ་རེའི་ཁ་བྱང་ལའང་ཆགས་པའི་ཚུ་བོར་སྤྱང་
བའི་ལྷད་ཆེན་ཞེས་དང་། དབང་ཚུལ་གཞིའི་ནང་དུ་གནས་པའི་ལྟ་ཞེས་སྟེ་
མཚན་ལོར་བ་ལ་བཏེན་ནས་བཙེ་དུང་དང་དད་པའང་ལྷད་ཆེན་ལས་བྱུང་
བར་འདོད་མོད། ང་ཚོས་བལྟས་ན། ལྟ་བ་འདི་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཏུ་མི་འདུག་
སྟེ། དཔེར་ན། སྤྱི་ལུང་གི་ནང་ནས་འཇགས་སྟོག་གི་འཛེར་སྤྱི་ཐོས་པ་ན། སྤྱི་
ལུང་གི་སྤྱི་མི་ལེགས་ཞེས་ཟེར་གྱི། སྤྱི་ལུང་ནང་གི་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་སྤྱི་མི་ལེགས་
ཞེས་མི་ཟེར་ཏེ། གང་གི་ཕྱིར་ན། རྣམ་ཤེས་ནི་རོལ་དབྱངས་ལྟ་བུ་སྟེ། དེ་ཉིད་
བཅས་པོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ནང་དུ་འཁྲིད་པར་བྱེད་པའི་སྤྱི་ཆས་ཏེ་ལྷད་ཆེན་
སྤྱི་ལུང་ལྟ་བུ་དང་མི་མཚུངས་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ་པོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །འོ་ན་
དབང་ཚུལ་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱང་སྟོ་རྟོ་ཞིང་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་མི་ཡིན་ན།
ཁོང་ཅག་གིས་ཅིའི་ཕྱིར་དུ་དེ་ལྟ་བུའི་གཞི་ཚུལ་བྱད་པར་དེ་མ་མཐོང་བ་ཡིན་
ཞེ་ན། རྒྱ་མཚན་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་གཙོ་ཆེ་བ་གཅིག་ནི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་
ཀྱི་དབང་གིས་ཡིན་པར་འདུག་ཅེས་སྐྱེས་པ་དེ་ཉིད་དོན་ལ་གནས་སོ། །

བཞི་པ་ཞེས་བྱུང་དབྱེད་གཞིའི་རྒྱ་ཆ་དགོད་པ་ནི། ད་ནི་ཁོ་བོ་སྤྱིར་ལོ་བཞིའི་
རིང་ལ་ཨ་རིའི་ཏ་སྟོར་སྟོབ་གྲ་ཆེན་མོ་དང་། མེར་ཅི་ནི་ཡ་སྟོབ་གྲ་ཆེན་མོ་

(University of Virginia)དང་། རྫིར་ཁི་ལེ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་(UC Berkeley)
དང་། ཁ་ལི་སློབ་ཉེ་ཡའི་སེམས་བཟོ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་(Caltech)བཅས་ནས་ཁྲིམས་
པ་དང་སེམས་ཀྱི་སློབ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྱི་དབང་ཚུལ་ཆེན་རིག་པ་
བརྩ་སྒྲག་གཅིག་ལྷན་དང་མཉམ་དུ་སློབ་མོལ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་འབྲེལ་
ཡོད་ཀྱི་བརྗོད་དོན་འགའ་ཞིག་འདྲིའི་སྒྲོག་པ་པོ་རྣམས་ལ་དབྱེད་གཞིའི་ཆེད་
དུ་དགོད་པར་བྱའོ།

༢༠༡༥ལོའི་ཟླ་བ་༥པའི་ཆེས་ཡུལ་ཉེན་དེད་སྐབས་ཀྱི་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་
དབང་ཚུལ་ཆེན་རིག་པའི་ནང་ཚན། འཇམ་སློབ་གི་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེ་བའི་མི་སྣ་
བརྒྱའི་ནང་དུ་བདམས་པའི་ཏ་སློབ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་
རབ་འབྱམས་པ་རྟེན་མེད་སིན་(Richard J. Davidson)དང་མཉམ་དུ་ཁྲིམས་
པ་དང་སེམས་ཀྱི་སློབ་ལ་སློབ་མོལ་བྱས་ཏེ། ཁོང་གིས་སྤྲོས་པ།

ཁྲིམས་པ་དང་སེམས་གཉིས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་། རྩེ་བ་ཕྱ་ཕྱི་སོགས་ནི་དེད་
རབས་ཆེན་རིག་གིས་ཤེས་མི་བྱུང་། ང་ཆོས་ད་དུང་མི་ཤེས་པ་དང་ཤེས་མི་བྱུང་
པ་མང་པོ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ངས་ནམ་རྒྱུན་ང་ཆོ་ཆེན་རིག་པ་ཆོས་ཁེངས་སྦྱང་
བྱ་དགོས་ཞེས་བཤད་བཞིན་ཡོད། རྩེ་སློབ་དགྲོལ་བར་བསྐྱོམས་ནས་ཁྲིམས་པ་ལ་
འགྱུར་བ་གཏོང་བར་བཤད་པ་དེ་བདེན་པ་རེད། སེམས་ནང་དུ་བསྐྱོམས་པ་ཁོ་
ནས་བྱ་བ་བྱས་ན་དངོས་སུ་བྱས་པ་དང་རྗེས་འབྲས་འདྲ་པོ་རེད། གྲོགས་པོ་
ལ་ན་ཟུག་བྱུང་ན་རང་ལ་བྱུང་བ་ལྟ་བུའི་ཁྲིམས་པ་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ། དེའི་རྒྱ་
བ་གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྱེད་ལ་ཐུག་འདུག། ད་དུང་ལུས་རྩལ་སྦྱང་བ་ལའང་
བསྐྱོམ་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱོང་བརྩམས་བྱེད་པ་ཡོད། དེ་དག་གཙོ་རྒྱུན་ཆེན་རིག་
པས་ཀྱང་ཁས་ལེན་བྱེད། ཆེན་རིག་གི་དཔེ་ཚད་ལྡན་སྤྲོས་ལེགས་བཞི་བརྒྱ་ལྔ་

བརྒྱ་ཚམ་གྱི་ཐོག་ཏུ་བཀོད་ཡོད་པས་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས། བསྐྱོམ་གྱིས་ལུས་
ཚལ་སྦྱོང་བརྒྱུད་བྱེད་པའི་སྐོར་ལ་ད་དུང་དན་གངས་མང་པོ་མེད། ཐེངས་
གསུམ་བཞི་ཚམ་ཞིག་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པས་དེར་འབྲས་བུ་ལེགས་པོ་བྱུང་།
བྱམས་སྤྱིང་རྗེའི་བསྐྱོམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་བྱས། མི་པལ་པ་རྣམས་ལ་ཞིབ་
འཇུག་བྱས་པས་སེམས་ཀྱི་སྦྱོང་བརྒྱུད་གྱིས་ཁྲུང་པ་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་། གཙོ་
རྒྱན་ཚན་རིག་པ་འགའ་ཞིག་གིས་བསྐྱོམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་
དེ་ཁྲུང་པས་ཁྲུང་པ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་ཚམ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཟེར། དེ་ལྟར་
འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ལུགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་མོད། གང་ལྟར་བྱམས་སྤྱིང་རྗེས་
ཕན་པ་བྱུང་། དེ་ལ་འང་མི་སྤེར་གྱི་ཉམས་སྦྱོང་ཚོར་བ་ཚམ་རེད་ཅེས་སྒྲུབ་ར་
བྱེད་པ་ཡོད། ད་ལྟའི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཁྲུང་པ་ལ་གོ་བ་གསར་པ་རྙེད་
ཡོད་ཀྱང་། རྣམ་ཤེས་ལ་གོ་བ་གསར་པ་ཅི་ཡང་རྙེད་མེད། ད་དུང་ལོ་༡༠༠་
ཡི་སྔོན་དང་གཅིག་པ་རེད།

༡༩༥༠་ལོར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱོམ་སོགས་ཚང་མ་ཁྲུང་
པའི་ནང་ཁུལ་གྱི་བྱ་བ་བྱེད་ཚུལ་ཚམ་ཞིག་རེད་ཟེར་བ་དང་། སེམས་ལ་ཁྲུང་
པས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཟེར། བཤད་ཚུལ་དེས་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད།
འོན་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལ་ཡར་རྒྱས་ཅི་ཡང་བྱུང་མེད། (MIT)སློབ་
ཁྲ་ཆེན་མོའི་བླ་ཚུགས་སུ་སེམས་ཞེས་པ་ཁྲུང་པའི་བྱ་བ་ཚམ་ཞིག་ཡིན་ཟེར།
ལྟ་བུ་དེ་གུ་དོག། འོན་ཀྱང་གཙོ་རྒྱན་ཚན་རིག་གི་ནང་ནས་སྔོན་ཐོན་རེད།
ཁྲུང་པ་ལ་དབང་ཅ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེར་འདས་པའི་ལོ་༢༠་རིང་དོ་སྤང་རྗེ་
ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། མིག་གིས་མི་མཐོང་བའི་དབང་ཅ་ཡོད་པ་ར་སྤྲོད་བྱེད་
བྱེད་ཡོད། འོན་ཀྱང་ད་དུང་མི་ཤེས་རྒྱ་མང་བས་ཁེངས་སྦྱང་གི་སློབ་ལོ་ཞིབ་

འཇུག་བྱ་དགོས། དབང་ཅུ་རིག་པ་ཡུན་བྱང་། རང་ཚོས་ཀྱིས་སེམས་ལ་
བརྟག་དབྱེད་ཡུན་རིང་བྱས། ཚན་རིག་པ་ཁ་ཅིག་གིས་སེམས་ཞེས་པ་ཅུ་བ་
ནས་མེད་ཟེར། ཚན་རིག་པས་ཡང་པ་ལ་ལོ་རེ་བཞིན་གསར་མཐོང་ཡོད། ད་
ལྟར་ཡོད་མེད་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་གནས་ཤིང་གྲུ་ཡངས་པོ་བྱ་དགོས་ཞེས་ཟེར་
རྒྱུ་།

༢༠༡༥ལོའི་ཟླ་༥ཚེས་༢༣ཉིན། ཏ་ཚྭ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་གསོ་རིག་སྤྱི་གི་
དབང་ཅུ་རི་ཚན་རིག་པ་ཆན་པ་བཞི་དང་སྤྱི་ཚུལ་བྱས་ཏེ། ཁོང་ཅག་གིས་
སྤྱི་ཚུལ་པ། ད་ལྟར་ཚོས་བསྐྱོམ་དང་ཡང་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་ཞིབ་འཇུག་
བྱེད་བཞིན་ཡོད། སྤྱི་ཚུལ་རབས་༢༠་པ་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་དེའི་ཚོགས་ལ་དོ་
སྤང་བྱས། ༢༠༠༣ལོ་ནས་ཚན་རིག་པ་གཞིན་རབས་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དོ་སྤང་
བྱས། བསྐྱོམ་གྱིས་ང་ཚོའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་ཕན་ཐོགས་པོ་བྱུང་། དེ་ནས་ཀྱིས་
གཞག་གི་བསྐྱོམ་གྱིས་ཡང་པའི་སློག་ལམ་གསར་པ་སྐྱུན་པར་བྱེད་གྱིན་འདུག་
ཟེ། སློག་ལམ་གསར་པ་ཆགས་ཚར་བའི་རྗེས་ནས་དོགས་འཚོར་ནད་པ་སོགས་
ཀྱིས་སྤྱན་བཏུང་མི་འདོད་ཅིང་ནད་ཚབས་མི་ཆེན་བསྐྱོམ་བྱས་ན་ལེགས། ཆོ་
སོག་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་ན་སྤྱན་བཞེན་དགོས། དང་པོ་སྤྱན་བཞེན་པ་དང་། དེ་
ནས་བསྐྱོམ་བྱས་ན་ལེགས། དོགས་འཚོར་ནད་དང་། ཁོང་འཚོར་ནད། གཞོན་
ལྷགས། སྐྱ་ཡ་མཚན་པ་ཐོས་པ། སྤང་བ་ཡ་མཚན་པ་འབྱུང་བ་སོགས་ལ་དང་
པོ་སྤྱན་བཞེན་ན་བཟང་། དང་པོ་ནས་བསྐྱོམ་བྱས་ན་ཉེན་ཁ་ཡོད་ན་ཐང་། ང་
ཚོས་བསྐྱོམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ལོ་༡༠་ཙམ་ལས་སོང་མེད། དེས་ན་ད་
ཚུན་ཤེས་ཟིན་པ་རྣམས་ད་དུང་བརྟན་པོ་མིན། བསྐྱོམ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་
གཟུང་འཁོར་བརྟུང་ལ་བསྐྱོམ་དུ་བརྟུག། འོན་ཀྱང་དེས་ཅུང་ཟད་འདང་གིན་

མེད་པ་ལྷ་བྱར་འདུག། ཡན་པ་ཉེར་གཞག་གི་བསྐྱེམ་ལ་ལྷ་དང་པའི་སྒོག་ལམ་
སྣོད་པོར་བྱེད་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་སྒོ་བྱེ་བ། ལྷ་དང་པའི་སྒོག་ལམ་གསར་པ་
ཆགས་སུ་འཇུག་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་འདུག་ཅེས་ཟེར་རོ། །དེ་དག་གི་ཁྲོད་ནས་
གཅིག་གིས། སེམས་ཞེས་པ་དེ་ལྷ་དང་པ་རེད་ཅེས་ཀྱང་སྒྲུས་སོ། །

ཡང་༢༠༡༤་ལོའི་ཟླ་༥་པའི་ཆེས་ཉུང་༡༩་ཉིན། ༡་སྒྲོར་སྒོ་བ་གྲུ་ཆེན་མོའི་གསོའི་ག་
སྒོར་གི་ལྷ་དང་པ་ལ་བཤེར་འབབས་ཀྱིས་པར་སྒངས་ཏེ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་
གྱི་ཆེན་རིག་པ་ན་གཞོན་པོ་མོ་གཉིས་དང་སྒོར་མོལ་བྱས་ཏེ། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་
སྒྲུས་པ། ང་ཆོས་ལྷ་དང་པ་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་། ལྷ་དང་པ་ལ་
འགྱུར་བ་གང་བྱུང་བརྟག་པ་དང་། ལྷ་དང་པའི་རིགས་མི་འདྲ་བར་ཞིབ་འཇུག་
བྱེད་པ་དང་། རྟ་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། དཔེར་ན་
གཤེས་འགྱུར། དོགས་འཆོར་ནད། ཁོང་འཆོར་ནད་སོགས་ནད་རིགས་རྣམས་
ལ་པོ་མོའི་བྱུང་པར་ཡོད་མེད་སོགས་བརྟག་གིན་ཡོད། ཡན་ཉེའི་བསྐྱེམ་དེ་
སྒྲན་བཅས་བྱེད་པའི་ཐབས་རྒྱས་པ་ཅན་ཞིག་རེད། རྟ་རྟགས་ཇེ་ཆུང་དུ་
འགྲོ། ལྷ་དང་པའི་བཅའ་རྒྱུད་ཤེས་ཡོད། ཡན་ཉེའི་བསྐྱེམ་དེས་མི་མང་པོ་ལ་ཕན་
པ་བྱུང་། ལྷ་དང་པར་བཤེར་འབབས་བྱེད་དེ། ཉིང་སྤྱད་ལྷན་འགྲུལ་པར་འཕྱུལ་
གྱིས་བརྟན་སྒངས་ནས་བརྟགས། ལྷ་དང་པའི་ནང་གི་ནད་དེ་སེམས་དང་འབྲེལ་བ་
ཡོད་མེད་བརྟགས། སྒོལ་རྒྱན་ལས་གསལ་ཆད་མཐོ་བའི་འཕྱུལ་ཆས་ཀྱིས་ལྷ་དང་
པ་ལ་པར་སྒངས་ཏེ། ལྷ་དང་པའི་གནས་མང་པོ་ནས་དན་གངས་ལེན་བཞིན་ཡོད།
བསྐྱེམ་བྱེད་པའི་ཆོ་ན་ལྷ་དང་པའི་གནས་གང་ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བ་
དང་སེམས་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད། ཟླ་ཆོད་༡༠༠༠་ནས་༡༡༠༠༠་བར་དུ་བསྐྱེམ་
བྱེད་ཚུང་མཁན་ལ་ཆེད་ལས་སྐྱོམ་པ་པ་ཞེས་ཟེར། བསྐྱེམ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷ་དང་

པའི་སློག་ལམ་གསར་པ་བཟོ་བྱུང་པ་དང་། དེར་མ་ཟད་གོམས་གཤིས་གསར་
པ་འབྱུང་ཁིང་དེ་ཡང་རང་ཤུགས་ཀྱིས་འབྱུང་།

བསྐྱེད་པའི་ཆོ་ན་འཕྱུལ་ཆས་ཐོག་གི་མཆོན་རྟགས་སྟོན་པོ་རྣམས་ཇེ་ཉུང་
དང་། དམར་པོ་ཇེ་མང་དུ་འགྱོ། སྟོན་པོ་ཇེ་མང་དུ་སོང་ན་རྣམ་རྟོག་ཇེ་མང་
ཡིན་པ་མཆོན། བསྐྱེད་བྱེད་མཁན་ལ་འབད་པ་གྱིས་ཞེས་བརྗོད་ནས་འབད་
པ་བྱེད་དུ་བཅུག་ན། དེ་ཆོ་མཆོན་རྟགས་སྟོན་པོ་རྣམས་ཇེ་ཆེར་འགྱོ། ཁྲད་
པའི་མདུན་ཕྱོགས་དེ་སྟོན་ཐོན་ཅན་ཞིག་རེད། བསྐྱེད་ལ་གོམས་པ་རྣམས་ཀྱིས་
མདུན་ཕྱོགས་མང་པོ་བཀོལ་བར་འདུག། ཆེད་ལས་སློམ་པ་པོ་དང་གཟུང་འཁོར་
གཉིས་ཅིམ་དུ་བསྐྱེད་བྱས་པ་གཉིས་བསྐྱར་ན། ཁྲད་པའི་མདུན་ཕྱོགས་ལ་ཁྲད་
པར་ཆོན་པོ་འདུག།

རྣམ་རྟོག་སྣ་ཆོགས་ལ། བདག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ན་སློག་ལམ་འདྲ་ཅིམ་ཡོད།
མཐོང་ཐོས་སོགས་ལ་ཁྲད་པའི་གནས་གཡོ་བ་ཐ་དད་པ་འབྱུང་། ཁྲད་པའི་
འགྲུལ་བསྐྱོད་དེ་དང་དེའི་སྐབས་སུ་རྣམ་རྟོག་གང་སྐྱེས་པ་ནི། ཆོད་བརྟ་བྱ་
ཡུལ་གྱི་མི་དེ་རང་གིས་སྐྱོད་གོས་པས་ཆོད་ལྟ་བུ་དང་བཞིན་པའི་སྐབས་སམ་
བྱས་ཟིན་པའི་སྐབས་སུ་ངེས་ཏེ་ཤེས་པ་ཡིན་ནོ། །

སློག་ལམ་ཞེས་པ་ནི་ཁྲད་པའི་གནས་དག་གི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་ལྟ་བུ་
ལ་ཟེར་ཁིང་།

འབྲེལ་བ་ཞེས་པ་ནི་རྣམ་པའི་འབྲེལ་བའམ་དབང་རྩའི་གཞི་དག་གི་བར་གྱི་
འབྲེལ་བ་ལ་ཟེར། བར་རྒྱས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་དེ། སྤང་བྱ་དང་
རིང་པོ་ཅི་རིགས་པ་ཡོད། དེ་དག་གིས་ཕན་ཚུན་རྩིས་འཇུག་གཏོང་བར་བྱེད་
པར་འདུག་ཅེས་ཟེར་ནོ། །

༢༠༡༥ལོའི་ཟླ་བ་༥པའི་ཚེས་༩ཉིན། མེར་ཅི་ནི་ཡ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་ཁྲི་བ་
པ་ལ་ཡུན་རིང་པོར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྱི་ཁྲི་བ་པའི་དབང་ཅའི་ཚན་
རིག་པ་ལྷུས་སེའོ་ཨེན་(James Coan)དང་མཉམ་དུ་བཤོ་སྤྱོད་བྱས། ཁོང་
གིས་སྤྲོས་པ། མེའི་ཁྲི་བ་པ་ལས་ཆ་ཤས་འགའ་ཞིག་སེམས་ཅན་གཞན་ནམས་
དང་ཐུན་མོང་ཡིན་ལ། ཁ་ཤས་ཤིག་མེའི་རིགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་རེད།
ཁྲི་བ་པའི་ནང་དུ་སྤྱོད་ཚེར་མི་འདྲ་བ་དག་གི་འབྱུང་བའི་གནས་ནམས་
གཏན་ལ་ཕབ་སྟེ། ས་ཁྲ་ལྟ་བུ་བཟོ་བསམ་མཁན་མང་པོ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་དེ་
བསྐྱབ་དགའ་བར་འདུག། གང་གི་ཕྱིར་ཞེ་ན། སེམས་ཀྱི་སྒྲིབ་དང་ཁོང་སྒྲིབ་
སོགས་ཁྲི་བ་པའི་གནས་དམིགས་བསལ་བ་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོད་ཅེས་སྐར་དེ་
ལྟར་བསམས་སྤྱོད་། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་དེ་ལྟར་དུ་སྤྲོ་དགོས་ན་དགའ་བར་འདུག་
སྟེ། འཛིགས་སྒྲག་དང་འབྲེལ་བ་དང་། ལུས་ཀྱི་ག་བསྐྱེད་རྒྱག་པ་དང་། འདུག་
པ་སོགས་བྱེད་པའི་ཁྲི་བ་པའི་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཡོད། འཛིགས་སྒྲག་ལའང་སྒྲིབ་
བའི་གནས་མང་པོ་ཡོད་དེ། སྒྲིབ་པའི་གནས་ལ་ངེས་པ་མི་འདུག། ཞིབ་འཇུག་
བྱེད་པ་ན་ཞིབ་འཇུག་པས་འོད་བཏང་སྟེ། སྒྲག་དངངས་བསྐྱངས་ནས་བཏྲགས་
པས་ཐེངས་མང་པོར་འཛིགས་སྒྲག་སྒྲིབ་པའི་གནས་གཅིག་པ་རེད། འོན་ཀྱང་
འོད་ཐེངས་མང་པོ་བཏང་ཆེ་གནས་གཅིག་པོ་དེར་རུས་པ་མེད་པར་གྱུར་
ནས་གནས་གཞན་དུ་འགྱུར་འགོ་བར་འདུག་ཅེས་ཟེར་རོ།

༢༠༡༥ལོའི་ཟླ་བ་༩པའི་ཚེས་༢༢ཉིན། ཨ་རིའི་ལྷོ་ཁོ་ལེ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་
དབང་ཅ་སྒྲིབ་དངོས་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཏེ་ཕེ་པི་ར་སི་ཐེ་(David Presti)
དང་བཤོ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། ཁོང་གིས་སྤྲོས་པ། ད་ལྟའི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྤངས་ཁོ་
ན་ལྟར་དུ་བྱས་ནས་ཐུ་མཐུད་དུ་སོང་ན་ནམ་ཤེས་ལ་འབྲེལ་བཤད་ཞིབ་མོ་

བྱེད་དཀའ། རྒྱེད་དོས་རིག་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། ཡང་པ་བཅའ་རུང་དུ་
མཐོང་བ་དེ་ལྟ་ཚུལ་ཆེས་གསར་བ་ཞིག་མ་རེད། རོལ་མོ་དགྲོལ་མཁན་གྱི་ཡང་
པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡང་པ་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་རུང་བ་ཤེས། སྤྱིར་བྱ་བ་གང་བྱས་
ཀྱང་ཡང་པ་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ། ཐོག་མར་བྱི་བ་ལ་ཚེད་མོ་མང་པོ་བསྐབས་ནས་
དེས་ཡང་པ་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བར་མཐོང་། སྐབས་དེར་དེ་ལྟར་དུ་བཤད་ཀྱང་
ཆོན་རིག་པ་སྤྲས་ཀྱང་ཁས་ལེན་མ་བྱས། བྱིས་སྤྲས་སྤངས་པ་རེད། ཞིབ་འཇུག་
བྱེད་མཁན་བྱད་མེད་དེ་ང་ཆོད་སློབ་གྲྭ་འདི་ནས་རེད། ཡང་པ་སེམས་ལ་
འགྲེལ་བཤད་བྱ་དགོས་ན་དཀའ། དེ་ལ་རྒྱ་མཚན་གཉིས་ཡོད། གཅིག་ནི་ཡང་
པ་རང་ཉིད་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བས་ད་དུང་ལེགས་པོ་མི་ཤེས་པ་དང་། གཉིས་ནི་
ཉམས་ལེན་པ་རྣམས་སྤྲགས་དམ་ལ་ཁྱགས་པ་སོགས་དངོས་སུ་ཡོད་པ་སྟེ།
ཡང་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་དགོས་ན་དེ་གཉིས་དཀའ་
ངལ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་ཞེས་ཟེར་རོ།

༢༠༡༧་ལོའི་ཟླ་༥་པའི་ཆེས་༢་ཉིན་ཡང་བསྐྱར་ཁོང་དང་སྤང་མོལ་བྱས། ཁོང་
གིས་སྤྲས་པ། སེམས་དང་ཡང་པ་སོ་སོར་བྱིས་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན། ཁ་ཕྱོགས་
དེ་ལེགས་པོ་རེད། ཆོན་རིག་པ་ཆོ་ད་ལྟ་ཡང་པའི་ཕྱོགས་ལ་མཁས་པ་རེད་སོང་།
ཁོང་ཆོས་ད་དུང་སེམས་ལེགས་སུ་ཡོད་པ་ལ་བསམ་སྟོ་མི་གཏོང་། རྒྱེད་པ་ལྷ་ཕྱིའི་
སྐྱོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་ལེགས་པོ་བྱ་སྐབས་ན། དེས་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་བར་ཕན་
ཐོགས་རྒྱུ་རེད། ཉམ་རྒྱུན་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ལ་སེམས་ལེགས་སུ་ཡོད་པར་བཤད་
ན་མི་དགའ་བ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་སེམས་ལེགས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་ལ་
འགྲོ་བའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད། དེ་གང་གི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ད་ལྟ་དེའི་སྐྱོར་གྱི་བརྗོད་བྱའི་
ཁྱབ་ཁོངས་དང་རྗོད་མཁན་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། ཡང་པའི་ཆ་ཤས་རྣམས་

ཕན་ཚུན་རྟེན་འབྱུང་གི་འབྲེལ་བ་ལ་རྟོག་འཛིང་ཏེ་ཅང་ཆེ་བས་ད་དུང་ཞིབ་
ཆ་མང་པོ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས། ཚན་རིག་པ་རྣམས་ལ་ཆོ་སློག་གི་དོན་ལ་
གོ་བ་བཟང་པོ་མེད། སྤྱ་ཕུང་གི་དོན་ལ་ཆ་རྒྱས་ཇི་ཆེ་ཡིན་ཞེས་བེར་རོ།
༡༩༡༤་ལོའི་ཟླ་༤་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉིན། ཏེ་སྟོར་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་དབང་ཚུའི་ཚན་
རིག་པ་གེ་ཞེབ་ཏེ་སི་པོར་ཆོ་(Desbordes)དང་བགོ་སྟེང་བྱས། མོས་སྤྲུམ་པ།
ཟུང་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་བསྟོམ་ཡུན་རིང་བྱས་པ་རྣམས་ལ་
ཟུང་པའི་གཡོན་གྱི་གནས་ཤིག་འགྲུལ་བསྟོད་བྱེད། གནས་དེ་གཡོ་བ་གསལ་
པོ་རེད། བྱིས་པའི་སྐད་ཐོས་ན་འང་དེ་གཡོ། དེས་ན་གནས་དེ་སྟིང་ཇི་ཁོ་ན་
རེད་ཅེས་བེར་དགོས་ན་དགའ། སེམས་བྲལ་ཅན་དང་། དབྱིངས་ཁྱགས་པ་
ལ་འང་གནས་དེར་གཡོ་བ་འབྱུང་གིན་འདུག། ཟུང་པའི་གནས་གཅིག་པོས་དེ་
ཅི་ཡིན་ཐག་གཅོད་དགོས་ན་དགའ། དེའི་སྐབས་སུ་མི་གཞན་ལ་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་
ཀྱི་གནས་སྐབས་ཇི་འདྲ་ཡིན་ཞེས་འདྲི་དགོས། རྟོག་འཛིང་ཅན་དང་མི་ཤེས་
པ་མང་པོ་འདུག། ཟུང་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་དེ་ད་ལྟ་ད་དུང་ཐུ་མོ་སྟེ། མགོ་ཚུགས་
པའི་ཆོད་ཅམ་ཞིག་རེད། དེའི་ཕྱིར་སྟོམ་ཆོག་བྱ་དགོས་ན་དགའ་མོ་རེད། ཟུང་
པ་བཤེར་འབེབས་བྱས་པ་ཁོ་ནས་ཤེས་དགའ། བཤེར་འབེབས་དང་སྟུང་ཆོར་
དྲི་བ་གཉིས་ཀ་དགོས་ཏེ། སེམས་ཀྱི་འཆར་སྣང་མ་བཤད་ན། འཕྲུལ་ཆས་
གཅིག་པོས་ཤེས་མི་ཐུབ། ཟུང་པའི་གནས་མང་ཅམ་གཡོ་ཡང་དེའི་སྐབས་སུ་
གནས་གཞན་པ་རྣམས་ཀྱང་གཡོ་བ་ཞིན་ཡོད། ཟུང་པའི་བཤེར་འབེབས་རི་མོ་
ལ་བརྟམས་པ་ཅམ་གྱིས་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྣང་ཤེས་མི་ཐུབ། མ་འོངས་པར་ཤེས་ན་
ཐང་། ལོ་རེ་བཞིན་དུ་ལག་རྒྱལ་ཡར་རྒྱས་སུ་འགོ་བཞིན་ཡོད། སེམས་གཡེངས་
མ་གཡེངས་ཀྱང་ཟུང་པའི་འཇུར་བས་དཔག་པ་ཡིན། སེམས་གཡེངས་པ་ཤེས་

ཀྱང་གཡེངས་ནས་རྣམ་རྟོག་གང་སྐྱེས་ཁྲིམ་པའི་རིམ་གཅིག་པོ་ལ་བལྟས་
ནས་ཤེས་མི་བྱུང་། ཁྲིམ་པའི་རིམ་ལ་ལྟ་བ་དང་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྣང་འདྲི་བ་
གཉིས་སྒྲག་དགོས། སེམས་དང་ཁྲིམ་པ་གང་གཙོ་ཤེས་དཀའ། ལྟ་བ་མི་འདྲ་བ་
མང་པོ་ཡོད། དབང་རྩའི་ཚན་རིག་པས་ཤེས་མི་བྱུང་། ད་ལྟ་ནང་པའི་ཚས་
ལྷགས་པའི་ནང་ན་ཚན་རིག་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་མཁན་ཇི་མང་དང་། ཚན་རིག་པའི་
ནང་ན་ནང་ཚས་སློབ་མཁན་ཡང་ཇི་མང་རེད། མ་འོངས་པར་བཤོ་སྤྱོད་ཇི་
ལགས་སུ་འགོ་བ་དང་དོན་སྦྱོང་དང་ལུན་པ་ཞིག་འོང་ས་རེད་ཅེས་ཟེར་རོ།
ཨ་རིའི་སན་ཐི་པར་པིར་(Santa Barbara)ཡིད་ཤེས་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་
གཙོ་འཛིན་རབ་འབྱམས་པ་ཤ་ལད་ཙེས་(Wallace)སྤྲས་པ། གཙོ་རྒྱན་ཚན་
རིག་པས་སེམས་ཁྲིམ་པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཙམ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པ་དེ་ལ་
བདེན་དཔང་དན་གངས་དོད་ཅན་མེད། བེར་ཅི་ནི་ཡ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོས་སྐྱེ་བ་
ཇུ་ཕྱི་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་དན་གངས་མང་པོ་སྤངས་ཡོད། འོན་ཀྱང་བཀག་
རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད་བཞིན་དུ་མི་མང་པོས་དེ་ལ་དོ་སྣང་མི་བྱེད་པ་དེ་ལ་མཚན་
ཞིག་རེད། གཙོ་རྒྱན་ཚན་རིག་པ་གཅིག་གིས་ཀྱང་དོན་དངོས་ལ་དབྱེད་བརྗོད་
བྱས་མེད། དེ་ཡིད་པམ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། རང་གི་ལྟ་བ་ལ་གཞི་བཟུང་བ་ཡོད་
པའི་དོན་ལ་དོ་སྣང་མི་བྱེད་པ་འདི་སློབ་པམ་པོ་རེད་ཅེས་ཟེར་རོ།

༢༠༡༤ལོའི་ཟླ་བ་ ༥ པའི་ཚེས་ ༢༠་ཉིན། ཏ་སྤྱོད་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་དབང་རྩའི་
ཚན་རིག་པ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རབ་འབྱམས་པ་འགའ་ཞིག་དང་
མཉམ་དུ་བཤོ་སྤྱོད་བྱས། སློབ་གྲྭ་དེའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་པ་དང་དགེ་མཉམ་
མང་ཙམ་ཞིག་ཉན་སར་འོངས། དབང་རྩའི་ཚན་རིག་པས་ཁོང་ཅག་གིས་ཞིབ་
འཇུག་བྱས་པས་རྣམ་ཤེས་དང་ཁྲིམ་པ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་ཚུལ་མང་པོ་

བཤད་སོང་། དེ་རྗེས་ཁོ་བོས་བཤད་པའི་རེས་ལ་བབ་པ་ན། ངས་ཁྲད་པ་དང་
ནམ་ཤེས་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ནི། ལུབ་ཕྱོགས་པས་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་
བྱས་ནས་ཤེས་ཟིན་པ་དེ་རེད། འོན་ཀྱང་དེས་ནམ་ཤེས་ཁྲད་པ་ཡིན་པར་ནི་
རྒྱབ་མི་རུས་ཏེ། དཔེར་ན། རྒྱ་ནང་གི་ཉ་རྒྱ་ངོས་དང་ཅུང་ཟད་ཉེ་བར་འགོ་བ་
ན། རྒྱའི་ངོས་སུ་གཡོ་འགུལ་འབྱུང་ཡང་དེས་རྒྱ་དང་ཉ་གཉིས་གཅིག་ཡིན་པ་
རྒྱབ་མི་རུས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་དོ། །

འདི་དག་ནི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ནམས་དང་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་པའི་སྐབས་
སུ་ཕབ་པའི་ཟིན་བྲིས་ལས་འདིར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་སྒྲོར་གཅིག་བཙོ་
བཅོས་ཅི་ཡང་མ་བྱས་པར་ཇི་བཞིན་དུ་བཀོད་པ་ཡིན་ནོ། །

ཨ་པ་འཕྲོས་དོན་སྐྱེ་བ་ལེན་ཚུལ་ལ་དཔྱད་པ་ནི། ད་ནི་སེམས་དང་ཁྲད་པའི་
དཔྱད་པ་ལས་འཕྲོས་ནས་དེ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་
བ་ལེན་ཚུལ་གྱི་ནམ་གཞག་ལ་ཅུང་ཟད་ཅིག་དཔྱད་པར་བྱ་སྟེ། མིའི་རིགས་ཀྱི་
ཕའི་ཁམས་དཀར་པོའི་ནང་དུ་ཁམས་དཀར་སོན་ཞེས་བྱ་བའི་རིགས་རྒྱུད་ཕྱི་
མ་སྟེལ་བའི་ས་བོན་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ཁམས་དཀར་སོན་གྱི་དབྱིབས་ནི་ལྗང་མོ་
དང་འབྲ་བའི་མགོ་རྒྱུ་ཞིང་ལུས་ཕྲ་ལ་རིང་བ་ཞིག་སྟེ། སྐྱེས་པའི་སྲུ་བའམ་
ཁམས་དཀར་པོ་གཏོང་ཐེངས་གཅིག་གི་ནང་དུ་འདི་ལྟ་བུའི་ཁམས་དཀར་
སོན་དུང་ཕྱུར་༥་ནས་༥་ཡི་བར་ཅོམ་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྲུ་བ་གཏོང་ཐེངས་དེའི་
སྤྱིའི་བོངས་ཚད་ལ་ལྟོས་ན་ཉུང་ཅོམ་ལས་མེད། དེས་ན་སྐྱེས་པའི་སྲུ་བ་ཐམས་
ཅད་ཁམས་དཀར་སོན་མ་ཡིན་ལ། ཁམས་དཀར་སོན་ནི་སྲུ་བའི་ནང་གི་བརྒྱུད་
ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་ཤེས་པར་བྱའོ། ཁམས་དཀར་སོན་གྱི་མགོ་རྒྱུ་པོའི་ནང་
དུ་ཁམས་སོན་ཕྱ་ཕུང་ཡོད་ལ། ཕྱ་ཕུང་དེའི་གྲུབ་ཆ་ནི། ཅེ་ལྷ་དང་། ཕུང་སྐྱེ།

ཕུང་སྙིང་། སྦྱང་རིལ་རྩལ། ལྷག་སྤྱུ་ཞེས་པའི་རྩལ་དག་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་ལས་ཕུང་སྙིང་གི་ནང་དུ་ཚོས་ཕུང་ཡ་༢༩་ཡོད། དེའི་ནང་ནས་ཐ་མ་དེ་ལ་མཚན་ཚོས་ཕུང་ཞེས་བྱ་སྟེ། ཨེ་རྟགས་ཅན་(Y)ཡིན་ན་པོ་སྦྱང་ཅིང་། ཨེ་ཁེ་སི་རྟགས་ཅན་(X)ཡིན་ན་མོ་སྦྱང་པར་བྱེད། བས་རྒྱན་དེ་གཉིས་ལས་གང་རུང་ཞིག་ཡོད་པས་ཨེ་རྟགས་ཅན་གྱི་ཚོས་ཕུང་ཡོད་པའི་ཁམས་དཀར་སོན་དང་འཕྲད་ན་བྱ་སྦྱང་པར་བྱེད་ཅིང་། ཨེ་ཁེ་སི་རྟགས་ཅན་གྱི་ཚོས་ཕུང་ཡོད་པའི་ཁམས་དཀར་སོན་དང་འཕྲད་ན་བྱ་མོ་སྦྱང་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །

ཚོས་ཕུང་དེ་དག་གི་ནང་དུ་རྒྱུད་བཞག་རྒྱུད་རྒྱུ་(Gene)ཞེས་བྱ་བ་ཡོད་དེ། འདི་ནི་རང་རང་གི་རིགས་རྒྱུད་ཕྱི་མའི་བྱེ་བྲག་མ་ལུས་པ་སྟེ། མིག་གི་མདོག་དང་། ཀླང་པའི་ཆེ་ཆུང་ཡན་ཆད་སྦྱང་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་ལྷན་པའི་རྩལ་ཤིག་ཡིན་ནོ། །ཁམས་དཀར་སོན་གྱི་ཕ་ཕུང་གི་ཅེ་ཞའི་ནང་དུ་བྱ་རྩལ་གྱི་རིགས་འགའ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། དེ་རྣམས་ཀྱི་རྩལ་འགྱུར་གྲུབ་ཆ་ནི། ཉིང་སྦྱར། སྤྱི་དཀར། རྩལ་ཞེས་གཞི་སྦྱར་བཅས་ཡིན་ནོ། །

མ་ལས་བྱུང་བའི་ཁམས་དཀར་སོན་ནི་དབྱིབས་སྒང་ལི་ལྷ་བྱ་རྒྱུ་པོ་ཅན་དབུས་སུ་དཀྱིལ་སྙིང་ཡོད་པ། ཕ་ཕུང་རིགས་མང་པོ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་སྟེ། དབུས་སུ་ཁམས་དཀར་མ་ཕུང་ཞེས་པའི་ཕ་ཕུང་རུང་ཆེ་བ་དང་དེའི་མཐའ་སྒྲོར་དུ་ཕ་ཕུང་གི་ཚོགས་པས་བསྒྲོར་བ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་གོ། འདིའི་ནང་དུ་འང་ཚོས་ཕུང་ཡ་༢༩་ཡོད་ཅིང་། མཚན་ཚོས་ཕུང་ནི་ཨེ་ཁེ་སི་(X)རྟགས་ཅན་གཅིག་ཕ་ལས་གཞན་མེད་ལ། དེ་དག་གི་གྲུབ་ཆ་ནི། རྒྱ་དང་། སྦྱི་མེད་ཚྭ། མངར་རིགས། སྤྱི་དཀར། ཉིང་སྦྱར་བཅས་ཡིན་ནོ། །

དེ་ལྟ་བུའི་ཁམས་དཀར་སོན་དང་ཁམས་དཀར་སོན་གཉིས་འདྲེས་པར་གྱུར་

པ་ལས་མངལ་ཆགས་པ་ཡིན་ཏེ། ཁམས་དཀར་སོན་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ལྔ་ཇེས་སུ་
བརྒྱགས་ཏེ། གང་ཚོན་དུ་འབྱོར་བ་དེ་ཁམས་དམར་སོན་དང་འཕྲད་ཅིང་དེ་
དང་འབྲེས་པར་གྱུར་ནས་རིགས་རྒྱད་ཕྱི་མ་སྤེལ་བར་བྱེད་དེ། གཞན་རྣམས་
ལ་རིགས་རྒྱད་སྤེལ་བའི་གོ་སྐབས་མེད་དོ། །

དེ་དག་ལས་རྒྱད་བཞག་རྒྱད་རྒྱ་ཞེས་པ་འདི་ཤེས་པ་གལ་ཆེ་བས་ཅུང་ཟད་
ཞིབ་པར་བཤད་ན། ཁམས་སོན་དཀར་དམར་གཉིས་འབྲེས་པའི་སྤྲ་ཕྱང་སྟིང་
པོའི་ནང་དུ་ཚྲིས་ཕྱང་ཡ་༤༩་ཡོད་དེ། གོང་དུ་སྤྲས་པའི་ཁམས་དཀར་སོན་
དང་དམར་སོན་རེ་རེ་ལ་ཚྲིས་ཕྱང་ཡ་༢༣་རེ་ཡོད་པ་དེ་དག་མཉམ་དུ་འབྲེས་
ནས་ཡ་༤༩་དང་ཆ་༢༣་དུ་གྱུར་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཚྲིས་ཕྱང་དེ་དག་གི་ནང་དུ་
དབྱང་དོར་ཉིང་མངར་ཉིང་སྐྱར་(DNA)ཞེས་པའི་རྩིས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་རྒྱད་
རྒྱའི་གྲུབ་ཆའི་རྩིས་འགྱུར་གྱི་དངོས་པོ་ཡིན་ལ། རང་གི་རྒྱད་པ་ཕྱི་མ་དེ་རི་ལྷ་
བྱ་ཞིག་འབྱུང་བའི་བརྒྱ་འཕྲིན་ནས་རྒྱའི་ནུས་པའི་བྱེ་བྲག་ཐམས་ཅད་རྒྱད་
རྒྱའི་སྟངས་དུ་ཡོད་ཅིང་། འབྲས་བུ་ཕྱི་མའི་བྱེ་བྲག་གི་རྣམ་པ་སྤྲ་ཞིང་ཞིབ་པ་
ཐམས་ཅད་འདིས་བསྐྱེད་པར་བྱེད་ལ། འདིའི་དབྱིབས་ནི་ཐག་སྐྱས་གཙུག་
མའས་འབྱིལ་མ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡིན་པས་ཟུང་འབྱིལ་ཞེས་ཀྱང་བྱེད། དེས་ན་རྒྱད་
རྒྱ་ནི་ཚྲིས་ཕྱང་གི་ནང་དུ་ཡོད་ཅིང་། ཚྲིས་ཕྱང་ནི་སྤྲ་ཕྱང་སྟིང་པོའི་ནང་དུ་
ཡོད་པ་དང་། ཚྲིས་ཕྱང་གཅིག་གི་ནང་དུ་རྒྱད་རྒྱ་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མའམ་སྟོང་
ཕྱག་དུ་མ་ཡོད་པ་དང་། རྒྱན་གཏན་གྱི་མི་ཞིག་གི་ལུས་ཀྱི་སྤྲ་ཕྱང་རེའི་ནང་
དུ་ཚྲིས་ཕྱང་ཆ་༢༣་མམ་ཡ་༤༩་ཡོད་ལ། དེ་དག་ལས་བྱེད་པ་ལས་བྱུང་བ་
དང་བྱེད་མ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །

རྒྱད་རྒྱ་དེའི་གྲུབ་ཆ་ནི་གོང་དུ་བཤད་པའི་དབྱང་དོར་ཉིང་མངར་ཉིང་སྐྱར་

ཞེས་པའི་རྣམ་དེ་ཡིན་ལ། རྒྱུད་རྒྱུད་ཆ་རྒྱལ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་སྐྱས་ཐེམ་བརྒྱ་
སྟོང་དུ་མ་ཡོད་པའི་སྐྱས་འབྲིལ་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། དེའི་སྐྱས་ཐེམ་རེ་རེ་
བཞིན་དུ་བྱལ་གཞིའམ་ཉིང་ཀན་སྐྱར་ཞེས་པའི་རྣམ་རིགས་བཞི་རེ་ལས་གྲུབ་
པ་ཡིན་ཏེ། རྣམ་རིགས་བཞི་ནི། གཤེར་ཆེན་ཕུ་རོན་དང་། བྲང་ཆེན་ཆེས་ཏིན།
ཕྱ་ཕྱང་ཆེས་ཏིན། བྱ་བྱན་ཕུ་རོན་བཅས་སོ། །

རྣམ་བཞི་པོ་འདི་དག་དབྱང་དོར་ཉིང་མངར་ཉིང་སྐྱར་གྱི་ནང་དུ་རྒྱུད་
བཞག་གསང་ཨང་ངམ་བསྐྱེགས་ཨང་གི་རྣམ་པར་གནས་ཡོད། རྣམ་དེ་དག་
གི་བསྟར་རིམ་ནི། Aདང་། Tདང་། Cདང་། Gསྟེ། འདི་ལ་བསྐྱེགས་ཨང་ངམ་
གསང་ཨང་ཞེས་བྱ། དབྱིན་ཡིག་འདི་དག་གིས་རྣམ་བཞི་པོ་མཆོན་པ་ཡིན་ཏེ།
Aགཤེར་ཆེན་ཕུ་རོན་དང་། Tབྲང་ཆེན་ཆེས་ཏིན། Cཕྱ་ཕྱང་ཆེས་ཏིན། Gབྱ་
བྱན་ཕུ་རོན་ཡིན། འདི་དག་གསང་ཨང་གི་རྣམ་པར་གནས་ཆོ་སུམ་སྟེལ་གསང་
ཨང་ངམ་གསང་ཨང་ཡི་གེ་ཞེས་བྱ་སྟེ། རྣམ་གསུམ་རེ་མཉམ་དུ་འདུས་པ་དཔེར་
ན། CATལྟ་བུའོ། འདི་དག་ནི་སའི་གོ་ལའི་ཐོག་གི་སེམས་ཅན་དང་ཆེ་ཤིང་
སྟེ་སྟེ་དངོས་ཡོངས་ཀྱི་ཆོ་སྟོན་གི་གསང་ཨང་ཡིན་ཞེས་ཟེར་ཏེ། རྣམ་འདི་དག་
གི་གོ་རིམ་བསྐྱེགས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ལས་སྟེ་དངོས་རྣམས་ཀྱི་ལུས་མི་འདྲ་བ་སྟེ་
ཆོགས་པ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་ཏེ། གསང་ཨང་དང་བསྐྱེགས་ཨང་ཞེས་ཟེར་བའི་
དོན་ཡང་དེ་ཉིད་དོ། ཁི་རེ་རེའི་གསང་ཨང་དེ་ཉིད་གཞན་སུ་དང་ཡང་མི་འདྲ་
བའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ངོ་བོར་གནས་ཤིང་། རྒྱུད་བཞག་གསང་ཨང་དེ་ལ་
བརྟེན་ནས་མི་སོ་སོའི་ཐོན་གྱི་ཁྲག་རྒྱུད་དམ་རིགས་རྒྱུད་གང་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་
ཤེས་པ་དང་། བསྐྱེད་བྱ་དབྱེ་གཅོད་སོགས་དོན་མང་པོ་ཤེས་པར་འགྱུར་རོ། །
གསང་ཨང་ངམ་བསྐྱེགས་ཨང་གི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་རྣམ་དེ་དག་གིས་སྟོན་དཀར་

གྱི་རྒྱུ་བསྐྱེད་ནས་རིམ་གྱིས་མིའི་ལྷན་པོ་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ལ་བསྐྱིགས་
ཨང་བསྟུར་ཕབ་ཅེས་ཟེར་དྲེ། སྤྱི་དཀར་ནི་མིའི་ལྷན་གྱི་རྒྱུ་ཤིན་དུ་མང་པོ་
ཞིག་གི་ཚྭ་གཞི་སྟེ། མིའི་ལྷན་གྱི་སྤྱང་རྒྱུ་གཞི་ཅའི་གྲུབ་ཆ་ཡིན། དེས་
ན་མིའི་ལྷན་ནི་སྤྱང་ལས་གྲུབ་ཅིང་། སྤྱང་ནི་སྤྱི་དཀར་ལས་གྲུབ། སྤྱི་
དཀར་ནི་ཨེས་གཞི་སྟུར་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞིང་། ཨེས་གཞི་སྟུར་ལ་རིགས་༢༠་
ཡོད་ཅེས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

དེ་དག་གི་དོན་སྤྱོད་མ་བུས་ནས་བཤད་ན། ཕ་མའི་ཁམས་དཀར་དམར་ས་བོན་
གྱིས་སྤྱ་གུའི་ལྷན་སྤང་བསྐྱེད་ཚུལ་ལ་ཞིབ་ཆ་བརྟོན་ནས་བཤད་པ་ཞིག་གོ།
ལྷན་སྤང་བྱི་མ་དེ་མཛེས་མི་མཛེས། བོངས་ཆེ་ཆུང་། བདེ་ཐང་ཡིན་མིན་
སྐྱེས་ཇི་འདྲ་ཞིག་སྐྱེད་པ་ནི། ལུས་གཞི་བསྟར་རིམ་གྱི་གསང་ཨང་བསྐྱིགས་
ཚུལ་ལ་རག་ལས་དྲེ། གསང་ཨང་དེ་དག་བཀོལ་ནས་མིའི་ལྷན་གྱི་གྲུབ་ཆ་སྤྱི་
དཀར་གྱི་རང་བཞིན་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །

རྒྱུ་བཞག་རྒྱུ་རྒྱའི་རྒྱུ་གཞི་འདི་དག་ནི་ཚན་རིག་པ་རྒྱམས་ཀྱིས་ཡུན་
རིང་པོར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་རིམ་གྱིས་སྤུན་སུམ་རྩེ་ཚོགས་སུ་གྱུར་པ་ཡིན་
དྲེ། རིག་པ་འདིའི་ཐོག་མའི་མང་འདིང་བ་པོ་ནི། ཨོ་སི་ཁྱེ་ཡའི་སྐུ་དངོས་རིག་
པ་པ་ཀི་རེ་ཀོར་ལྷོན་མོན་ཏལ་(Gregor Johann Mendel)ཞེས་པ་དེ་ཡིན།
ཁོང་ལ་རྒྱུ་བཞག་རིག་པའི་ཕ་ཡབ་ཅེས་ཀྱང་འབོད། སྤྱི་ལོ་༡༨༤༣་ལོའི་ཟླ་
༡༠་པའི་ནང་དུ་ཁོང་ད་ལྟའི་ཆེ་ཁི་རྒུལ་ཁབ་གྱི་གྲོང་ཁྱིམ་པོར་ནོ་(Brno)རུ་
ཡེ་ཤུའི་ཆོས་གྲྭ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཞུགས་ནས་ཆོས་ལ་སྦྱོར་སྦྱོང་བྱས། ༡༨༤༩་ལོར་
ཆོས་དཔོན་གྱི་འགན་ཁུར། དེ་རྗེས་ཕི་ཨི་ནར་(Vienna)རྒྱལ་སྤྱོད་དུ་སོང་
ཡང་རྒྱལ་སྤྱོད་ལེགས་གྲུབ་མ་བྱུང་བས་ཕྱིར་ལོག་ནས་སན་མ་ཚོས་ནས་དེ་

ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས། ཉེ་འདབས་ཀྱི་ཞིང་ར་ནས་སྐན་མའི་རིགས་༣༤་བསྐྱས་
ཏེ། ཐོག་མར་སྐན་མའི་ས་བོན་པན་ཚུན་མ་བསེས་པའི་རྒྱུད་དག་པའི་སྐན་མ་
ཚོས། དེ་ནས་སྐན་མའི་ས་བོན་དག་པན་ཚུན་བསེས་ནས་དངོས་བརྟག་བྱས།
༡༥༥༧་ལོར་ཁོང་གི་ས་བོན་བསེས་པའི་སྐན་མ་ཐོག་མར་སྐྱེས་ཏེ་མེ་ཏྲག་
བཞད། ལོ་༥་ཀྱི་རིང་དུ་སྐན་མ་ལ་དངོས་བརྟག་བྱས་ཏེ། ༡༥༥༧་ལོ་ནས་
༡༥༥༩་ལོའི་བར་དུ་སྐན་མའི་སྤྱོད་བྱ་༢༥༠༠༠་དང་། མེ་ཏྲག་༤༠༠༠༠། ས་
བོན་འབྲུམ་ཕྱག་༤་ལ་ཉེ་ཅམ་ཞིག་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཤིང་བེན་བྱིས་སུ་བཀོད།
ཁོང་གིས་ལོ་༡༠་ལ་ཉེ་ཅམ་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་གྲུབ་འབྲས་དེ་ཤོག་ལྡེབ་
༤༤་ཅན་གྱི་སྐན་ཁུ་ཞིག་བྱིས་ཏེ། བོར་ནོ་རང་བྱུང་ཚན་རིག་མཐུན་ཚོགས་
ཀྱི་ལོ་ཚོགས་ཐོག་དུ་ཞིང་པ་དང་། ཅི་ཤིང་རིག་པ་པ། སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་པ་
སྐོར་གཅིག་ལ་སྒྲིག་འདོན་བྱས། སྒྲིག་འདོན་བྱས་བེན་པ་ན་ཅི་ཤིང་རིག་པའི་
སྒྲོབ་དཔོན་ཞིག་ཡར་ལངས་ནས་འབྲེལ་མེད་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་ཏར་ཕྱིན་གྱི་སྐྱེ་
དངོས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་རྒྱས་སྒྲིག་དང་བཅས་པའི་སྐོར་ནས་སྤྱོད་བར་བྱས།
མོན་ཏལ་གྱིས་སྐན་ཁུ་དེ་བསྐྱར་པར་བྱས་ཏེ། ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ལ་བསྐྱར།
༡༥༥༩་ལོར་སི་ཁྲེས་ཅོར་གྱི་ཅི་ཤིང་ལུས་ཁམས་རིག་པ་པ་ཁ་ལོ་ལ་ཁན་ནེ་ཀ་
ལེ་(Carl von Nageli)ཞེས་པ་ལ་བསྐྱར། ཁོ་ནི་སྐན་གྲགས་ཅུང་ཟད་ཡོད་
པའི་ཅི་ཤིང་རིག་པ་པ་ཞིག་ཡིན་པས། མོན་ཏལ་གྱིས་ཁོས་ངོས་ལེན་བྱེད་པའི་
རེ་བ་ཆེན་པོ་བྱས། ཟླ་བ་༢་ཀྱི་རྗེས་ནས་ལན་འགྱུར་ཏེ། བརྟག་དབྱེད་ཅམ་
གྱིས་རྒྱ་མཚན་དུ་མི་བྱང་ཞེས་བྱིས་འདུག། དེའི་རྗེས་སུ་འང་མོན་ཏལ་དང་
དེའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་ལ་ཆུང་ལྷའི་རྣམ་འགྱུར་ཁོ་ན་བྱེད་ཅིང་། ལས་
ཁོར་ཚན་རིག་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་པར་མི་བྱེད་དོ།

༡༥༥༥ལོ་ནས་༡༩༠༠ལོའི་བར་དུ་མོན་ཏལ་གྱི་སྐྱོན་ལུ་དེ་ཚན་རིག་གི་ཡིག་
འཛིག་ནམས་ཀྱི་ནང་ནས་ཡལ་བར་གྱུར་ཅིང་། མོན་ཏལ་ཡང་པོར་ན་གྲོང་
ཁྱེར་གྱི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་གྲུའི་སྤྱི་དགའ་ལོ་རྒྱུ་བསྐྱོས་པས་དོན་དང་བྱ་བ་ཐེ་མང་དུ་
གྱུར་ནས་ཅི་ཤིང་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱ་བ་གང་ཡང་སྐྱབ་མ་ཐུབ་ལ། ༡༩༡༥ལོ་
མོན་ཏལ་ཆོ་ལས་འདས་སོ། །གནས་དེའི་གསར་ཤོག་གི་ཐོག་དུ་འདས་བཞུགས་
བཀོད་པའི་ནང་དུ་ཁོང་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་སྐོར་ཅུང་ཟད་ཀྱང་བཀོད་མེད་དེ།
རྒྱུད་འཇམ། ཁོག་ཡངས། བྱམས་ལུན་སོགས་དང་། མེ་ཏོག་ལ་དགའ་མཁན་
ཞིག་ཡིན་ཞེས་པ་ཙམ་ཞིག་བྲིས་ཡོད། ཁོང་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་ལ་
སྐབས་དེར་དབྱགས་དབྱུང་དང་བཟླགས་པ་བྱེད་མཁན་ཆེར་མ་བྱུང་སྟེ། བྱ་
དགའ་དང་གོ་ཐོབ་མེད་པ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་སྒྲོས་མ་དགོས་སོ། །

༡༩༠༠ལོར་ཏོ་ལན་གྱི་སྐྱོན་གྲགས་ཅན་གྱི་ཅི་ཤིང་རིག་པ་པ་ཤོས་ཀོ་ཏིས་ཕི་
རེ་སི(Hugo de Vries)ཞེས་པ་འདི་༡༩༡༤ལོར་ལོ་༣༠་ཐམས་པ་ཡིན། ལོ་
དེར་ཁོ་དབྱེན་ཇི་ལ་སོང་ནས་ཏར་ཕིན་ལ་མཇལ་ཞིང་། དུས་ཚྗད་ཐུང་ཅུ་
ཞིག་གི་ནང་དུ་བཟོ་སྒྲིལ་བྱས་པས་ཁོའི་བསམ་པ་འགྱུར་ཏེ། ཕྱིར་རྒྱལ་ས་ཨིམ་
སི་ཐེར་དམ་ལ་ལོག་རྗེས་སྤར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་བསྐྱར་ཏེ། རྒྱུད་བཞག་གི་གསང་
བ་འཆོལ་བར་འདོད་ནས་དེ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་བའི་ཐག་བཅད། ༡༩༡༧ལོར་
ཞིབ་འཇུག་གི་དབྱུང་ཚུལ་སྐད་གྲགས་ཅན་ལམ་ཐག་རྩོམ་ལྟ་བུ་ཞིག་བྲིས།
༡༩༠༠ལོར་གྲོགས་པོ་ཞིག་གིས་ཁོ་ལ་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་དང་མཉམ་དུ་དབྱུང་
ཚུལ་ཞིག་བསྐྱར་ཏེ། ཁྱེད་ཀྱིས་འདྲིས་རྒྱུད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་
ཐོས་པས་འདི་ལ་ཁྱེད་མོས་པ་ཡོད་ན་ཐང་ཞེས་བྲིས། ཤོས་ཀོ་ཏིས་ཕི་རེ་སིས་
དབྱུང་ཚུལ་དེར་བལྟས་པས་མོན་ཏལ་གྱི་༡༩༥༥ལོའི་དབྱུང་ཚུལ་དེ་ཡིན་

འདུག། དེའི་ཚྭ་དུ་དབྱེད་ཚྭ་འདི་ལ་ཆ་རྒྱས་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད། ཁོས་ཞིབ་
འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་རྣམས་རང་གི་ཚན་རིག་གི་གསལ་མཐོང་ཡིན་ཞེས་
བསྒྲགས་པའི་འདུན་པ་ཆེན་པོའི་ངང་དུ་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་རང་གི་གསལ་
མཐོང་དེ་རྣམས་ལོ་ ༣༠ ལྷག་གི་ཚྭ་ནས་དབྱེད་ཚྭ་འདིའི་ནང་བཤད་ཅིན་
པ་མཐོང་བས་སེམས་ལ་དངངས་འཆབ་སྟེ། ལོ་དེའི་ཟླ་ ༣ པའི་ནང་བཤེལ་འཇུག་
ངང་རང་གི་ཚེ་ཤིང་འབྲས་རྒྱུད་ཀྱི་སྟན་ལུ་དེ་པར་དུ་བཏབ་ཅིང་། མོན་ཏལ་
ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་རྣམས་ཆེད་དུ་ཕྱས་ནས་མ་སྒྲིང་། སྐབས་དེར་དེ་
ལས་གཞན་པའི་ཚེ་ཤིང་རིག་པ་པ་གཉིས་ཀྱི་སོ་སོའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཀྱང་
མོན་ཏལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཁོ་ན་ལྟར་བྱུང་། རང་རང་གི་གསལ་མཐོང་ཡིན་པར་
རྣམས་ཡང་མོན་ཏལ་གྱི་དབྱེད་ཚྭ་མཐོང་བས་ཕྱག་དོག་དང་ཡིད་ཕམས་གཉིས་
ཀ་བྱུང་ཟེར། ༡༩༠༠ ལོར་དུས་མུང་ཅུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་དངོས་བཀྲག་གི་འབྲས་
བྱ་གསུམ་མོན་ཏལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་གཅིག་མཐུན་དུ་གྱུར། ཤོས་ཀོ་ཏིས་མེ་
རེ་སི་ལོ་ ༢༠ སོང་བའི་རྗེས་ནས་མོན་ཏལ་གྱི་རྗེས་འབྲང་པར་གྱུར་ཅིང་།
གཞན་དབྱེན་ཇིའི་ཚེ་ཤིང་རིག་པ་པ་ལེལ་ཡམ་པའི་ཐེ་སེན་(William
Bateson)ཞེས་པ་ནི། རྒྱ་ཚོད་གཅིག་གི་ནང་དུ་མོན་ཏལ་གྱི་རྗེས་འཇུག་དུ་
གྱུར་ནས་ཚྭ་གསུམ་ཀུན་དུ་བསྒྲགས་སྟེ་ལྟས་སོ། །

དེ་རྗེས་དབྱེན་ཇིའི་ཚན་རིག་པ་དང་ཉེན་བགམ་པ་ཕྱི་རན་སེ་སི་ཀའོ་ཐེན་
(Francis Galton)ཞེས་པས་རྒྱུད་བཞག་རིག་པ་ལ་གཞི་བྱས་ནས་མའི་རིགས་
ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། མི་རྒྱུད་ལེགས་བསྐྱར་བྱ་བའི་ཐབས་ལེགས་སྟེད་རིག་
པ་ཞེས་པའི་སྟོལ་བཅུགས། ཀའོ་ཐེན་གྱི་མ་དང་ཏར་མིན་གྱི་པ་གཉིས་པ་གཅིག་
པའི་མིང་སྲིང་ཡིན་ལ། མོན་ཏལ་དང་ཁོ་གཉིས་ན་མཉམ་ཡིན། དེ་ལ་ལེགས་

སྐྱེད་རིག་པ་ཞེས་པ་ནི། རྒྱུད་བཞག་རིག་པ་ལ་གཞི་བྱས་ནས་འབྲུ་ཁྱིང་ནང་
གི་ཚུ་ལྷུ་མ་བསལ་བ་བཞིན་དུ་མི་རྒྱུད་ལྷུ་མ་ལ་རྒྱུ་ལྷུ་མ་གྱི་སྐྱེ་རྒྱུ་བཅད་ནས་
རྒྱུད་པ་བྱི་མ་མི་སྤེལ་བར་བྱས་ཏེ། རྒྱུད་པ་ལྷུ་མ་ལེགས་རྒྱུ་མ་སྤེལ་དགོས་པའི་
ལྷ་སྐྱོད་འཛིན་པ་ཞིག་ཡིན། ཀའོ་ཐེན་གྱིས་སྐྱེད་པ་གི་བྱ་བྱུག་ནི་སྐྱེད་པ་ཡིན་
པ་དང་། ལུལ་བྱང་གི་མིའི་བྱ་བྱུག་ཀྱང་ལུལ་བྱང་ཡིན། འདི་ནི་མཚན་ཐོབ་
ཅིང་མ་ཡིན་པར་རྒྱུད་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་ཁྱིང་། འདིའི་
ཆེད་དུ་འབད་པ་མང་པོ་བྱས་སོ། །

ཀའོ་ཐེན་གི་བའི་ལོ་གཅིག་གི་རྗེས་ཏེ། ༡༩༡༢་ལོར་དབྱིན་ཇིར་རྒྱལ་སྤྱིའི་
ལེགས་སྐྱེད་རིག་པའི་གྲོས་ཚོགས་འཚོགས་ནས་འཇར་མན་དང་ཨ་རིར་
རིགས་རྒྱུད་འཕྲོད་བསྟེན་ཞེས་པ་དང་རིགས་རྒྱུད་གཅོད་བསྐྱར་ཞེས་པའི་བྱ་
བ་འདི་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་རྒྱུའི་སྟན་འཁུར་བྱས། དེ་ནས་ཨ་རིར་ལེགས་སྐྱེད་རིག་
པ་འདི་དར་བར་གྱུར་ཏེ། ལེགས་སྐྱེད་རིག་པ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་རྒྱུ་མ་
གྱིས། མིའི་རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་ནས་རྒྱུད་ལེགས་ཤོས་རྒྱུ་མ་མ་ལ་དང་མ་ལ་རྒྱུད་
པ་སྤེལ་བ་ལས། རིགས་རྒྱུད་དན་པ་རྒྱུ་མ་ལ་རིགས་རྒྱུད་སྤེལ་བའི་འོས་ཐོབ་
མེད་དེ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱུད་རྒྱུའི་མཛོད་བསྐྱར་པར་འགྱུར་བས་གཅོད་བསྐྱར་བྱ་
དགོས་ཞེས་སྤྱོད་ཏེ། བརྒྱལ་གཞིར་ཅན་དང་། ཁྲིམས་འགལ་ཉེས་ཅན། འོན་པ།
སྐྱུགས་པ། སྤོན་པ། ལོང་བ། མིའུ་བྱང་། སྐྱོན་པ། རུས་པ་འཁྱོགས་པོ་ཅན་སོགས་
ལུས་སེམས་སྐྱོན་ཅན་ཐམས་ཅད་བསྐྱར་ནས་ལྷ་བཀག་ཉེ་གནས་སུ་བྱར་
བཀར་བྱས། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་གཤག་བཅོས་བྱས་ནས་སྐྱེ་རྒྱུ་གཅོད་པར་བྱེད་
དེ། དཔེར་ན། ༡༩༢༠་ལོའི་དབྱིན་དུས་སུ། ཨ་མེད་ཨ་ཏི་ལན་པ་ལི་(Emmett
Adaline Buck)ཞེས་པའི་བུད་མེད་བརྒྱལ་གཞིར་དང་སློབ་སྐྱུགས་པ་ཞིག་

ཡོད་པ་སྤང་ལམ་ནས་བཟུང་ཤི། མེར་ཅི་ནི་ཡའི་ཟུར་བཀར་ཁུལ་དུ་བཅུག་ནས་
ཆོ་གང་པོར་ཕྱིར་ཐོན་དུ་མ་བཅུག། ཞེ་མེད་ཀྱི་བྱ་ཚོ་ཁའེ་རའེ་པ་ཁི (Carrie
Buck)ཞེས་པ་གཅིག་ཕྱར་ཤུལ་དུ་ལྷས་པར་གྱུར་ཏེ། བྱིས་དུ་མ་སྤང་གཉིས་
ལས་མི་གཞན་མེད་ཅིང་ཏ་ཅང་དབྱལ་བས་དགོ་ལས་ཆོགས་པས་བྱིན་པའི་
འཆོ་རྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོ་དགོས་པ་ཡིན། ༡༩༡༤ལོར་བྱ་ཚོ་ཁའེ་རའེ་ལོ་
༡༩ལོན། སློབ་སྦྱང་གི་གྲུབ་འབྲས་ཤིན་ཏུ་ལེགས་ཤིང་རྒྱན་གཏན་ལས་སྦྱོན་
ཅི་ཡང་མེད་པ་ཞིག་ཤི། སློབ་གྲུའི་རྒྱུངས་འབྲས་རེའུ་མིག་གི་ནང་དུ། བྱི་
ཚུགས་དང་། ཀུན་སྦྱོང་། སློབ་གཉེར་བཅས་ཏ་ཅང་ཕུལ་བྱུང་ཡིན་ཞེས་བྲིས་
ཡོད། འོན་ཀྱང་མ་ཞེ་མེད་ཟུར་བཀར་ཁུལ་དུ་བཅུག་རྗེས་བྱ་ཚོ་འདི་བྱིས་ཆང་
གཞན་ཞིག་ལ་གསོ་བཅོལ་བྱས། གསོ་བཅོལ་བྱ་ཡུལ་གྱི་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་ཆ་བྱས་
བཅོན་གཡེམ་བྱས་ནས་མངལ་ཆགས་པར་གྱུར། གསོ་བཅོལ་བྱ་ཡུལ་བྱིས་ཆང་
གིས་དོན་འདི་སྤྱོད་པའི་ཕྱིར་དུ་བྱ་ཚོ་འདི་ལ་འང་མོའི་ཨ་མ་དང་འདྲ་བར་སློ་
སྤྲུགས་ཀྱི་སྦྱོན་འདུག་ཅེས་སྤྲས་ཏེ་བྲིས་སྤོན་ལ་གཏད། བྲིས་སྤོན་འདི་
གསོ་བཅོལ་བྱ་ཡུལ་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་ཐོགས་པོ་ཡིན་པས་སློ་སྤྲུགས་ཡིན་པར་
བྲིས་ཀྱིས་ཐག་བཅད་ནས་ཟུར་བཀར་ཁུལ་དུ་བཅུག། འདིའི་སྟན་འཁྱེད་ཐོག་
དུ། ནད་པ་འདི་ལ་སྦྱོ་རྟགས་མི་འདུག། འབྲི་སྟོག་ཤེས་ཤིང་རང་ཉིད་ཀྱི་གཙང་
སྤྱོད་བྱུང་ཅེས་བྲིས་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་སློ་སྤྲུགས་འབྲིང་པོའི་གས་སུ་བཞག་
ནས་བཀག་ཉར་བྱས་སོ། །

བྱ་ཚོ་ཁའེ་རའེ་ལས་སྦྱོས་པའི་བྱིས་པ་མེ་མེ་ཡན་ཞེ་ལན་(Vivian Elaine)
ཞེས་པ་དེ་ཡང་བྱིས་ཆང་གཞན་ཞིག་ལ་གསོ་བཅོལ་བྱས། མེར་ཅི་ནི་ཡའི་ཟུར་
བཀར་ཁུལ་གྱི་འགན་འཁུར་པ་སྤོན་པ་ཞེ་པོ་ཐི་པི་རེ་ཏེ་(Albert Priddy)

ཞེས་པ་འདི་དབང་ཆ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་། ལེགས་སྐྱེད་སྐྱུ་འགོག་གི་ཆབ་སྲིད་
ལས་འགུལ་ནང་དུ་ཞུགས་ཡོད་པས་སྐྱེ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ལ་ཉ་ཅང་མོས་པ་ཆེ་སྟེ།
ཁོ་ལ་དགོས་པ་ནི་སྐྱེ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཆོག་པའི་བློ་བྱེད་ཀྱི་བཀའ་ཁྲོལ་དེ་རེད། མི་
རེ་ཉིད་སེམས་ལ་གཤམ་ཏེ་མེད་དང་ཁའི་རའེ། མེ་མེ་ཡན་ཏེ་མི་རབས་གསུམ་
པོ་ལ་སློ་སྤྲོས་ཀྱི་སྐྱོན་ཡོད་ན། སྐྱོན་དེ་རྒྱུ་བཞག་ལས་བྱུང་བར་གྲུབ་པས་
སྐྱེ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཆོག་པའི་བློ་བྱེད་ཀྱི་བཀའ་ཁྲོལ་བར་འགྱུར་སྟེ། རྒྱ་གཞུང་དམར་པོའི་
སྐྱེ་ཁུལ་ལས་མི་ཞིག་ལྷན་བུ་པ་པ་ལས་ལོན་མེད་པའི་བྱིས་པ་མེ་མེ་ཡན་ལ་བཟུ་
དཔུང་བྱེད་དུ་བཏང་། ༡༩༥༥ལོའི་ཟླ་༡༡པར་བློ་བྱེད་ཀྱིས་ཁང་གིས་མ་དང་། ལུ་
མོ། ཆ་མོ་བཅས་མི་རབས་གསུམ་པོ་ལ་སེམས་ཀྱི་སྐྱོན་ཡོད་པར་ཐག་གཙོ་བོ་
བྱས། བདེན་དབང་ནི། ལུ་མོ་སྐྱེས་པ་དག་ལ་ཤོག་འཛུགས་ཐོག་ཏུ་ཡི་གེ་བྲིས་
ནས་བྱིན་པ་ལ་དགའ་བ་དང་། བྱིས་པ་ཚུང་བྱ་ནས་རྒྱུ་བྱེད་པ་སྟེ། རྒྱ་མཆོན་
དེ་ཙམ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་སྐྱོན་ཅན་ཡིན་པ་གཏན་ལ་ཐབས། འོ་ན་མི་རབས་
གསུམ་པོ་སེམས་སྐྱོན་ཅན་ཡིན་ན་རྒྱུ་བཞག་གི་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཡིན་
པར་གྲུབ་པས་སྐྱེ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཆོག་ཅེས་པའི་བློ་བྱེད་ཀྱི་བཀའ་ཁྲོལ་བར་གྱུར་ཏེ།
༡༩༥༧ལོའི་ཟླ་༡༠པའི་ནང་ལུ་མོ་ཁའི་རའེ་ལ་སྐྱེ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཆོག་པའི་གཤམ་
བཅོས་བྱས་སོ། མོན་ཏེ་ལྷན་སྐྱེས་སྐྱེས་མ་ལ་དངོས་བརྟག་བྱས་ཏེ། རྒྱུ་བཞག་
གི་གནས་ལུགས་གསར་མཐོང་བྱུང་ནས་ལོ་༥༢ཀྱི་རྗེས་སུ་རིག་པ་དེ་ཆབ་
སྲིད་པ་དག་གི་ལག་ཏུ་ཤོར་ནས་སྐྱེ་ཆོག་ཀྱི་མི་ཆོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ལག་ཆ་
ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཏོ། །

དེ་བཞིན་དུ་དུས་རབས་༢༠པའི་ལོ་རབས་༣༠པའི་ནང་དུ་འཛུགས་ཏུ་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ཐོན་དུལ་བཏང་ནས་རྒྱུ་བཞག་སྐྱོན་ཅན་ནམས་ཆོད་

འཛིན་དང་སྐྱེ་རྒྱུ་གཅིད་པའམ་རྩ་བཞུག་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ་རིགས་རྒྱུད་འཕྲོད་
བཞེན་ནམ་རིགས་རྒྱུད་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་ཞེས་པའི་ཤེས་བྱ་སྟོན་པའི་སློབ་
དཔོན་དག་གདན་ཞུ་བྱས་ཏེ། རིགས་རྒྱུད་ཚན་རིག་ཅེས་པ་སློབ་བྲིད་བྱས་
ཤིང་། རིགས་རྒྱུད་གཅིད་བཟུང་དང་། རྒྱུད་རྒྱུ་གཅིད་བསྐྱར་ཞེས་པའི་འགྲུལ་
བསྐྱོད་སྤེལ། ༡༩༣༥ ལོར་འཇར་མན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མགོ་བྲིད་ཨེ་ཏོལ་ཏེ་ཐི་ལིར་
(Adolf Hitler) གྱིས་རྒྱུད་རྒྱུའི་མཛོད་གཅིད་བསྐྱར་རམ་རིགས་རྒྱུད་གཅིད་
སེལ་གྱི་ལས་ཀ་དེ་ཐོག་མར་སྐྱེ་རྒྱུ་གཅིད་པ་ནས་མཐར་བཏེ་འཆི་བྱེད་དུ་
འཇུག་པའི་བར་རིམ་པ་ཇི་མཐོར་གཏོང་བར་འདོད་ཀྱང་འཇར་མན་མི་མང་
གི་རྣམ་འགྱུར་ལ་དོགས་པ་སྐྱེས། འོན་ཀྱང་སྐྱེ་རྒྱུ་གཅིད་པའི་འཆར་གཞི་དེ་
ལ་འཇར་མན་མི་མང་གི་རྣམ་འགྱུར་ཏེ་ཅང་འཇམ་པའི་དབང་གིས་ན་ཟེ་
བྲིད་ཤོག་(Nazi Party)གི་སྤྱི་ཚོམས་ཇི་ཆེར་གྱུར་ནས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཁོངས་
སུ་བཏེ་འཆིའི་འཆར་གཞི་བཏོད།

༡༩༣༣ ལོ་ནས་༡༩༤༣ ལོའི་བར་དུ་སྤྱི་གཅིད་བྲིམས་ཀྱིས་མི་འབྱུང་ཕྱག་ལ་
ལ་བཅོན་ཐབས་ཀྱིས་སྤྱི་གཅིད་གཤག་བཅོས་བྱས། ༡༩༤༡ ལོར་ཕོ་མོ་ཆུན་
གཞོན་འབྱུང་༢་བྲི་༥་ཕྱེབ་གསོད་བྱས། དེ་བས་ཀྱང་ཚབས་ཆེ་བ་ནི། རྒྱུ་
(jewish)མི་རིགས་དང་ལྷུ་བ་སེ་སེའི་(Gypsies)མི་རིགས་ཀྱིས་རྒྱུད་བཞག་
རྒྱུད་རྒྱུའི་ནང་དུ་ཉན་སྐྱེས་ཀྱི་ནད་ཡོད་ཅིང་། སྐྱོན་ཅན་གྱི་ཆོས་ལུང་དེ་མི་
རབས་ནས་མི་རབས་ཀྱི་བར་དུ་སྤེལ་བར་འགྱུར་བས་ངེས་པར་དུ་གཅིད་སེལ་
བྱ་དགོས་ཞེས་ཟེར་ཏེ། རྒྱུ་མི་ས་ཡ་༥་དང་། ལྷུ་བ་སེ་སེའི་མི་འབྱུང་༢་དང་།
དེ་ལས་གཞན་པའི་མི་ཏེ་ཅང་མང་པོ་སྟེ་འཇམ་སྤྱིང་ལ་གྲགས་པའི་ལྷུ་བ་
གསོད་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱས་ཏེ། རིགས་རྒྱུད་འཕྲོད་བཞེན་དང་། རིགས་རྒྱུད་ཚན་

རིག། རིགས་རྒྱུད་སྐྱེད་ངོས་རིག་པ་ཞེས་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་མཐར་རིགས་
རྒྱུད་སྐྱེད་གསོད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཅིང་། ༡༧༥༥ ལོར་པམ་ཁའི་ངང་ནས་
མཇུག་རྒྱུ་ལས་པར་གྱུར་དོ། །

༡༧༥༠ ལོའི་སྐབས་སུ་ཆོན་རིག་པ་ནམས་ཀྱིས་རྒྱུད་རྒྱུ་ཡོད་པ་རྗེས་དཔག་གི་
སློབ་མཁན་ཤེས་ཀྱང་ད་རུང་དེ་ཅི་ཞིག་གིས་གྲུབ་པ་ཡིན་པ་དང་། དེས་ཇི་ལྟར་བྱས་
པ་འབྲིན་པ། དེ་ཡོད་པའི་གནས་གང་ཡིན་སོགས་མི་ཤེས། འོན་ཀྱང་ལྷ་ཕྱིར་
སྐྱེད་ངོས་རྒྱས་འགྱུར་ཆོན་རིག་པ་མང་པོས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པས་སྤྱང་གི་
གྲུབ་ཚུལ་སོགས་ལ་ངོས་འཛིན་གཏིང་ཇི་ཟབ་ཏུ་གྱུར། དེའི་ནང་ནས་སི་མེས་
ཅེར་གྱི་སྐྱེད་ངོས་རྒྱས་འགྱུར་རིག་པ་པ་སྤྱོད་ཀྱི་རེ་ཆེ་མིས་ཤིར་(Friedrich
Miescher)ཞེས་པས་མའི་རིགས་ཀྱི་ནག་གི་ནང་ནས་ཐྱག་རིལ་དཀར་པོའི་
སྤྱང་བཏོན་པའི་ནང་ནས་ཆ་རྒྱལ་གསར་པ་ཞིག་རྟེན་དེ། དེ་ནི་ཉིང་སྐྱར་
གྱི་རྒྱས་ཞེས་བྱ་བ་རྒྱུད་རྒྱུ་གྲུབ་བྱེད་གྱི་རྒྱས་ཡིན་ནོ། །

ཨ་འེའི་སྤྱ་ཐིན་རིག་པ་པ་ཨ་སི་ལལ་ཨེ་བེ་རེ་(Oswald Avery)ཞེས་པས་
དབྱང་དོར་ཉིང་མངར་ཉིང་སྐྱར་གྱི་རྒྱས་དེ་ཉིད་རྒྱུད་བཞག་གི་བད་འཕྲིན་
འབྱེར་བྱེད་དམ་རྒྱུད་པ་ཕྱི་མ་སྤེལ་བར་བྱེད་པའི་བྱས་པ་དང་ཐུན་པའི་རྒྱས་
དངོས་ཡིན་པ་ཤེས། སྐབས་དེར་ཆོན་རིག་པ་འགའ་རེས་རྒྱུད་རྒྱུ་དེ་དབྱང་དོར་
ཉིང་མངར་ཉིང་སྐྱར་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་དེ་འགོག་པར་བྱེད་
ཀྱང་ཨེ་བེ་རེའི་བདེན་དཔང་དག་སྤང་མེད་ཏུ་གཞག་མ་བྱས་སོ། ༡༧༥༥
ལོར་ཨེ་བེ་རེས་རྒྱུད་རྒྱུའི་ལྷན་ཁྱེད་བསྐྱུག་སྤེལ་བྱས་ཤིང་། ལོ་པལ་བྱ་དགའི་མིང་
ཐོའི་གས་སུ་ཐེངས་གསུམ་བཟངས་ཀྱང་མ་ཐོབ་སྟེ། རྒྱ་མཆོན་དེའི་སྐབས་སུ་
ཤུགས་རྒྱུན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་སི་མེས་དན་གྱི་རྒྱས་འགྱུར་རིག་པ་པ་ཨ་ནིར་ཏ་མི་

སི་ཐིན་(Einar Hammarsten)ཞེས་པ་དབྱང་དོར་ཉིང་མངར་ཉིང་སྐྱར་
གྲིས་རྒྱུད་བཞག་བརྒྱུད་འཕྲིན་བྱེད་བའི་ཡིད་མི་ཆེས་པའི་དབང་གིས་ཡིན་པར་
བཤད་དོ།

དེ་རྗེས་རྒྱུད་རྒྱུད་དབྱིབས་བྱུང་འབྱེད་ཞེས་བྱ་བ་ཐག་སྐྱས་འབྱེད་མ་ལྟ་བུ་
དང་དེའི་སྐྱས་ཐེམ་གྱུ་བྱེད་བྱུང་གཞིའི་གྱུ་ལྟ་བུ་རྣམས་གསར་དུ་ཤེས་པར་
གྱུར་ཏེ། རྩི་རན་སི་སི་ཁི་ར་ཁི་(Francis Crick)དང་། རྩི་སི་ཤད་སིན་
(James Watson)དང་། རྩད་མེད་ཚན་རིག་པ་ར་སི་ལེན་ཏི་རྩི་རན་ཁི་
ལེན་(Rosalind Franklin)དང་། མོ་རེ་སི་ཤལ་ཁེན་སི་(Maurice
Wilkins)བཅས་ཚན་རིག་པ་མི་བཞིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། དེ་ཡང་ཁི་ར་ཁི་
དང་ཤད་སིན་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱུད་རྒྱུད་དཔེ་དབྱིབས་བཅོས། རྩི་རན་ཁི་ལེན་དང་
ཤལ་ཁེན་སི་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱུད་རྒྱུད་འདྲ་པར་སྒྲངས་སོ། དབྱིན་ཇིའི་ལོན་ཏོན་
རྒྱལ་པོའི་སློབ་སྦྱང་གི་བྱུང་མེད་དངོས་ཁམས་རྣམས་འགྱུར་རིག་པ་པ་རྩི་རན་
ཁི་ལེན་གྱིས་ཨེ་ཁི་སི་(X)འོད་ཀྱི་འོག་ཏུ་རྒྱུད་རྒྱུད་འདྲ་པར་ཏ་ཅང་སྐྱས་
ལགས་ཤིག་སྒྲངས་ཏེ། འདྲ་པར་དེའི་མིང་ལ་འདྲ་པར་ཨང་༥༡་པ་ཞེས་བཏགས།
འདྲ་པར་དེ་ཤལ་ཁེན་སིས་ཤད་སིན་ལ་བསྟན། ཤད་སིན་ལོན་ཏོན་ནས་ཕྱིར་
ཁམས་ཕུར་ཇི་(Cambridge)སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོར་ལོག་ནས་ཁི་ར་ཁི་དང་མཉམ་
དུ་རྒྱུད་རྒྱུད་དཔེ་དབྱིབས་བཅོས་ནས་ལགས་གྱུ་བྱུང་། ༡༩༥༣་ལོའི་ཟླ་༤་པའི་
ནང་དུ་ཤད་སིན་དང་ཁི་ར་ཁི་གཉིས་ཀྱིས་ཉིང་སྐྱར་ཆ་རྒྱལ་གྱི་ཆགས་ཚུལ་
ལམ་དབྱང་དོར་ཉིང་མངར་ཉིང་སྐྱར་གྱི་ཆགས་ཚུལ་ཞེས་པའི་དབྱེད་ཚིམ་བྲིས་
ཤིང་། རྩི་རན་ཁི་ལེན་གྱི་ཚིམ་ཡིག་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱག་སྤེལ་བྱས། ༡༩༥༣་
ལོར་ཤད་སིན་དང་། ཁི་ར་ཁི་ ཤལ་ཁེན་སི་གསུམ་ལ་གསར་མཐོང་དེའི་

གཞེངས་བསྟོད་དུ་ནོ་བེལ་བྱ་དགའ་ཐོབ། སྤྱི་རན་ཁི་ལེན་༡༧༥༤་ལོར་རང་ལོ་
༣༧་གྱི་ཐོག་དུ་ཆོ་འཕོས་ནས་དེའི་སྐབས་སུ་མེད་པས་བྱ་དགའ་འཐོབ་མཁན་
གྱི་མིང་གི་གས་སུ་མ་ཚུད་དོ། །དེ་དག་ནི་རྒྱུད་བཞག་རིག་པའི་བྱང་ཚུལ་མདོར་
བསྡུས་པ་ཅམ་ཞིག་འཕྲོས་དོན་དུ་སྤྲས་པའོ། །

འདིར་བྱང་པར་དུ་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ། གསར་མཐོང་འདིས་པ་མའི་ས་
བོན་ལས་སྤྱ་གུའི་ལུས་སྦྱང་ཚུལ་ཁོ་ན་ཞིག་ཕྱ་ཞིང་ཞིབ་པའི་སྒོ་ནས་ཤེས་པ་
ཡིན་གྱི། རྣམ་ཤེས་སྦྱང་ཚུལ་ནི་འདི་དག་གིས་དགག་ཀྱང་མི་རུས་ལ་སྤྱབ་ཀྱང་
མི་རུས་ཏེ། རྩམ་འབྱུར་གྱི་ཆ་རྒྱལ་འདི་དག་གང་གི་ནང་ནས་ཀྱང་རྣམ་ཤེས་
སྦྱང་བྱེད་གྱི་རྒྱ་ནི་རྒྱལ་ཕྱ་རབ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་རྩམ་གྲུལ་ཅམ་ཡང་མ་རྟེན་ལ།
ས་བོན་དགར་དམར་གཉིས་ལ་རྣམ་ཤེས་ཡོད་པར་ཡང་མི་འདོད་པའི་ཕྱིར་
རོ། །དེས་ན་རྩམ་འདི་དག་གིས་རིམ་གྱིས་མའི་མངལ་ནས་སྤྱ་གུའི་ལྷན་ཆེན་
སྤྱབ་ཅིང་དེ་ལས་ད་གཞིང་རྣམ་ཤེས་སྦྱས་པ་ཡིན་པར་འདོད་མོད། དེ་ནི་ཞེ་
འདོད་ཅམ་ཞིག་ཡིན་གྱི། སྤྱབ་བྱེད་རྣམ་དག་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་གོང་དུ་སྤྲས་
ཟེན་པ་བཞིན་ནོ། །

དེས་ན་རྒྱུད་བཞག་རྒྱུད་རྒྱུའི་ནང་དུ་བེམ་ལུས་ཀྱི་བརྒྱ་འཕྲིན་ནམ་རྒྱུད་པ་ཕྱི་
མ་སྦྱང་པའི་རུས་པ་སྤྱ་ཆོགས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱོགས་
ལའང་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་དུ་ཆོ་སྤྲུག་གི་བརྒྱ་
འཕྲིན་ནམ་དགེ་སྤྲུག་གི་ས་བོན་ཆོ་ཕྱི་མ་སྦྱང་པའི་རུས་པ་སྤྱ་ཆོགས་པ་ཞིག་
ཡོད་ཅིང་། བེམ་པའི་ངོ་བོར་གྱུར་པའི་ཅི་ཤིང་རྣམས་ཀྱི་ས་བོན་སྤེལ་ཚུལ་ལ་
སྤྱ་ཆོགས་པ་ཞིག་ཡོད་པ། དཔེར་ན། བྱུང་མོང་དང་ཤིང་བལ་ལྷ་བྱ་ས་བོན་
བར་སྤྲང་ནས་རྒྱང་གིས་བྱེད་ཏེ་ཐག་རིང་པོར་སོང་ནས་རྒྱུད་པ་ཕྱི་མ་སྤེལ་པ་

དང་། བེ་ཏ་དང་ཀྲ་མུ་ད་ལྷ་བྱ་ས་བོན་ཆུས་བྱེར་ནས་ཡུལ་གཞན་དུ་སྤེལ་བ་
དང་། མེ་ཏོག་གི་རྩལ་སོགས་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་ལྷས་ལ་འབྱར་ཏེ། སྟོག་ཆགས་
དག་གིས་ཡུལ་གཞན་དུ་བྱེར་ནས་སྤེལ་བ་དང་། སེུ་དང་ཆ་ར་ཕྱུ་ལྷ་བྱ་བྱ་
རིགས་ཀྱིས་བོས་ཤིང་། དེ་དག་ཡུལ་གཞན་དུ་སོང་ནས་ས་བོན་ཕྱིར་བཏང་སྟེ་
སྤེལ་བ་ལྷ་བྱ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་འང་དེ་དང་
མཚུངས་ཏེ། ཆོ་སྟོག་གི་བརྒྱུ་འཕྲིན་ལྷ་ཆོགས་པ་དང་ལྷན་པའི་ས་བོན་ཀྱན་
གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དེ་དཀར་ནག་གི་ལས་ཀྱི་འཕེན་ཤྲགས་དང་ཡིད་ལྷས་ཀྱིས་
བྱེར་ནས་ཡུལ་གཞན་དུ་སོང་སྟེ། ཆོ་བྱི་མའི་ལྷས་འབྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ཁམས་དཀར་
སོན་དང་དམར་སོན་གཉིས་དང་འཕྲད་དེ། ལྷས་སེམས་གཉིས་ཆོགས་ཀྱི་གང་
ཟག་གི་རྒྱན་སྤེལ་བ་ཡིན་ནོ། །ཚུལ་འདི་ནི་སྟེ་དངོས་ཀྱི་རིགས་རྒྱད་ཕྱི་མ་སྤེལ་
ཚུལ་དང་ཤིན་ཏུ་མཐུན་ཞིང་། རང་བྱུང་གི་ཆོས་ཉིད་ལས་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མ་
འདས་པའི་ཆོ་སྟོག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་པས། ད་ལྟའི་ཆར་རིག་གིས་མ་
ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་མེད་པར་འདོད་པ་ནི། ཐལ་ཆེས་པའི་རང་ལྷོས་དང་གྲུ་དོག་
གི་མཁྲགས་འཛིན་ཙམ་ལས་ཅི་ཡང་མི་འདུག་གོ།

གསུམ་པ་མཚུག་བསྐྱུ་བ་ནི།

དེ་ལྟར་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་དབང་ཅའི་ཆར་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཁྲུང་པ་དང་རྣམ་
ཤེས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་མཐོང་བ་འདི་ནི། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ནང་པ་
སངས་རྒྱས་པའི་དགོངས་པ་དང་མཐུན་པ་ཡིན་ཏེ། ནང་པས་ཀྱང་མིག་གི་
ཤེས་པ་དང་། རྣ་བའི་ཤེས་པ་སོགས་དབང་པོའི་ཤེས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཡུལ་ཕྱིར་
བར་བྱེད་པའི་ཙམ་རྣམས་ཁྲུང་པ་ན་ཡོད་པར་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། བཀའ་
བརྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུད་གསང་བ་འདུས་པ་ལས། ཨ་ལ་ལ་ཐུག་དབང་པོ་འཆར་བྱེད་ཙམ།

ཚུ་ཕན་ཕྱ་བ་རྒྱུ་ལའོར་དང་འཕྲོ་འདུ་བྱེད། དེ་ཡང་ཁྲུང་པའི་ཨ་མ་རྒྱ་ཏི་
ལས། མཚན་ཚ་དགུ་བཅུ་ཕྱི་ནང་རྟེན་འབྲེལ་གྱིས། དབང་པོ་རྒྱ་བྱེད་ཚ་ལ་དེ་
བཞིན་པས། ཁྱེད་མིག་ན་སྒྲ་ལྷེ་སོགས་ཀྱི་དབང་པོ་རྣམས་ཡུལ་ལ་རྒྱ་བའམ་
ཡུལ་ལ་འཆར་བ་སྟེ། མིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་བ་དང་། རྣ་བས་སྒྲ་ཐོས་པ་
སོགས་ཡུལ་རྣམས་སྤྱོད་བར་བྱེད་པའི་ཚ་རྣམས་ཁྲུང་པ་ན་ཚ་ཕན་ཕྱ་བ་རྒྱུ་
ལའོར་དང་བཅས་པ་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། དེ་བཞིན་དུ་གསོ་
རིག་རྒྱུད་བཞིའི་བཤད་རྒྱུད་ལས། དབང་པོ་ཡུལ་ལ་འཆར་བར་བྱེད་པའི་ཚ།
ཁྲུང་པ་ལ་མིང་ཚ་ཕན་ཕྱ་བ་རྒྱུས་བསྐྱོར། ཁྱེད་གསུངས་སོ། །བདུད་ཅི་རིན་པོ་
ཆེ་འབྱུངས་པའི་རྒྱན་ཁེས་བྱ་བའི་རྒྱུད་ལས། སེམས་ཀྱི་བཅུད་ནི་ཁྲུང་པ་སྟེ།
ཁྱེས་དབང་ཤེས་རྣམས་སྤྱོད་མ་ཟད་སེམས་རང་ཡང་ཁྲུང་པ་དང་དམིགས་
བསལ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་བཞུག་ཏོ། །

འདི་ནི་གོང་དུ་བཞུག་པའི་ཁེ་ན་ཏའི་དབང་ཅའི་ཕྱི་ཚན་ཆེད་ལས་རབ་
འབྱུངས་པ་ཕེན་སྦྲེལ་ཏིས་ཁྲུང་པའི་གནས་རྣམས་ལ་ཟུག་སྤྱོད་བྱས་ནས་མིག་
སོགས་ཡུལ་ལ་འཇུག་པའི་ཚ་གནས་རྣམས་གཏན་ཁེས་བྱས་པ་དེ་ཉིད་དེ།
ནང་པའི་གསང་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱུད་དང་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ཟུར་ནས་
གསལ་བར་གསུངས་ཡོད་དོ། །

ཁྲུང་པས་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་བྱས་ནས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱན་གསར་དུ་སྦྱེས་པར་
འདོད་པ་འདི་ནི། སྤྱིའི་ཆ་ནས་མུ་སྟེགས་རྒྱུད་འཕེན་པ་རྣམས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལོ་
༣༠༠༠་ལ་ཉེ་བའི་དུས་ནས་རྒྱ་གར་དུ་དར་བ་དེ་དང་གཅིག་པར་སྤང་ཞིང་།
ཁྲུང་པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལས་ལོགས་སུ་སེམས་མེད་ཅེས་པ་འདི་ནི་སྤོན་གྱི་
ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། ད་ལྟོ་འདྲ་གཅི་རྒྱན་ཚན་རིག་པས་དེ་

ཉམས་དུ་འདོད་དེ། འོན་ལ་རྒྱང་འཕེན་གྱི་ལྷ་བ་དེའི་རྒྱང་གཞིའི་ཐོག་ལ་ཞིབ་
ཆ་དང་རྣམ་པ་ཅུང་ཟད་མི་འདྲ་བ་བྱས་པ་ཚམ་མོ། འོན་ཀྱང་ཕུལ་དུ་བྱུང་
བའི་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེ་ལས་བརྒྱལ་ནས་རྣམ་ཤེས་ཁྲུང་པའི་
འགྲུལ་བསྐྱོད་ཚམ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེས་ཁྲུང་པ་ལ་ཕར་ཚོད་འཛིན་
བྱེད་རྒྱས་པར་མཐོང་བ་ནི། དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་པའི་རྣམ་ཤེས་ཕྱོགས་ཀྱི་
ཡར་རྒྱས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་སྒྲུང་། འོན་ཀྱང་རྣམ་ཤེས་ལ་བཅའ་པོའི་རྒྱང་གཞི་
ཡེ་ནས་མི་དགོས་པར་རང་གི་རིགས་འདྲ་ལྷ་མ་ལས་འབྱུང་བ་དང་། དེའི་དབང་
གིས་སྐྱེ་བ་ལྷ་མ་ཡོད་པ་ནི། ད་དུང་ཚན་རིག་པ་ཕལ་མོ་ཆེས་མི་འདོད་པས་
དུས་ལུན་ཅུང་ཟད་རིང་ཚམ་ཞིག་བསྐྱུག་དགོས་པར་འདུག་གོ། ཡིན་ནའང་ད་
ཉམས་དུས་སུ་དེ་དག་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཡིན་པའི་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་བདེན་
དཔང་གི་གངས་ཇེ་མང་དང་། སྤྱས་ཇེ་ལེགས། དེ་ཤེས་མཐན་གྱི་མིའི་བྱུང་
ཁོངས་ཇེ་ཆེ། དེའི་དབང་གིས་ཡིད་ཤེས་ལ་དོ་སྤྲང་བྱེད་མཐན་གྱི་མཐས་པ་ཇེ་
མང་། ཁྲུང་པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཚམ་ཞིག་ཡིན་པས་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རིན་མེད་
ཅས་སྤྱོད་བ་དག་གི་གཏམ་གྱི་རྒྱས་པ་ཇེ་ཞན་དུ་འགོ་བཞིན་ཡོད་དེ། ཏ་སྒྲོར་
སྒོ་བ་གྲ་ཆེན་མོའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྒོ་བ་དཔོན་སི་ཐིས་ལྷན་པེན་ཁིར་
གྱིས། རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་འདི་ཉེ་ཆར་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་དབྱེད་སྒྲིང་རེ་བྱེད་པར་
འདོད་པའི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་ཉམས་དུ་སྒྲུང་སྟེ། ང་ཚོས་ཕལ་ཆེར་ལྷ་
བ་རེ་རེའི་ནང་དུ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་དོན་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པ་རྟོགས་ཡོད་ཅེས་པའི་
ཆེད་ཚུམ་རེ་མཐོང་གིན་འདུག་ཅེས་དང་། འོན་ཀྱང་ལྷ་བས་མི་ལེགས་པ་ཞིག་
ལ། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྱིས་པའི་རྟོག་བསྐྱར་གྱི་ཚུམ་དེ་དག་ནི། རྣམ་ཤེས་
ཁོ་རང་བཞིན་དུ་རྟོགས་དཀའ་བའི་གསང་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་འདུག་གོ་ཞེས་སྤྱོད་

པ་དང་། ཨ་རིའི་རབ་འབྱམས་པ་རོ་ལྷེར་ཐེ་ལོ་རེན་སི་སྤུ་ཨེན་(Robert Lawrence Kuhn)ཀྱིས། རྣམ་ཤེས་འདི་ཅིའི་ཕྱིར་ན་སྒོ་བྱར་དུ་འདི་ལྟ་བུའི་
བེལ་སྒོ་ཆེ་བའི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་རེད་ཅེས་དྲིས་པ་ལ། ཁ་ལི་སྒོ་ཉི་
ཡའི་སྒོ་བ་གྲ་ཆེན་མའི་ཡན་ལག་སྒོ་བ་གྲ་པའི་ཁི་ལིའི་རྣམ་ཤེས་མཚན་ཉིད་
རིག་པའི་རབ་འབྱམས་པ་ཚྲོན་སེ་རོལ་(John R. Searle)ཀྱིས། རྣམ་ཤེས་
འདི་ད་ལྟ་བུའི་སྒོ་ཆེ་བའི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་ནི། རྒྱུར་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་
སྐོར་ལ་ཚུད་སྒེད་བྱེད་པ་ལ་མཚུགས་འབྲས་གང་ཡང་མེད་པར་འདོད་པའི་
སྐོངས་པ་དེ་དང་ཆོས་བྱུང་དུ་གསོད་བྱུང་པར་གྱུར་པའི་དབང་གིས་རེད། ཅེས་
སྤྲུལ། དེ་ལ་རོ་ལྷེར་ཐེ་ལོ་རེན་སི་སྤུ་ཨེན་གྱིས་ཡང་དྲིས་པ། ད་ཆོས་ད་དུང་
རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྐོར་གྱི་ཕྱོགས་སྤྱང་ཅན་གྱི་ལྟ་བུའི་གནད་དོན་ཐམས་ཅད་
བསལ་བྱུང་མེད་དེ། ཆོན་རིག་པ་ཤིན་ཏུ་མང་པོས་ད་དུང་རྣམ་ཤེས་ལ་ཞིབ་
འཚུགས་བྱེད་པ་ནི་དུས་ཚོད་དང་གོན་དུལ་འཕྲོ་བཏགས་ཏུ་བཏང་བ་ཙམ་
ལས་མེད་པར་འདོད་པའི་ཕྱིར་རོ་ཞེས་སྤྲུལ་པ་ལ། ཚྲོན་སེ་རོལ་གྱིས། དེ་ལྟ་
མོད་ཀྱི། ད་ལྟ་ཆོན་རིག་པ་དེ་དག་ལ་སྒོན་བཞིན་དུ་དབང་སྐྱུར་གྱི་གོ་ས་མེད་
པར་གྱུར་འདུག་ཅེས་ཟེར་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རབ་འབྱམས་པ་ལྷེ་མེ་ཐུ་མེར་
སི་(David J Chalmers) ཡིས། ད་ལྟ་ཆོན་རིག་པ་མང་པོས་སེམས་ཀྱི་
ཉམས་ཕྱོང་གི་རྒྱ་ཆ་རྣམས་ཀྱང་ནན་ཏན་གྱིས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པར་འདོད་དེ།
དཔེར་ན་ཁྲིམས་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ལྟ་བུ་རེད། ཅེས་དང་། གྲུང་ཆེན་ལ་སྒོག་རྩལ་
གྱིས་བརྟགས་ཏེ་ཐོ་འགོད་བྱས་པ་དེ་རྒྱ་ཆ་ཡིན་པ་བཞིན་དུ། རང་གི་སེམས་
ཀྱི་ཉམས་ཕྱོང་ཡང་རྒྱ་ཆ་ཡིན། ཆོན་རིག་པ་མང་པོས་རྣམ་ཤེས་འདི་དོན་
གནས་ཀྱི་སྤྱང་བ་ཞིག་ཏུ་ཁས་ལེན་པའི་གྲ་བསྐྱེག་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་ཅེས་ཟེར་

བ་བཞིན་ནོ། །

དེས་ན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་གྱི་ཡར་རྒྱས་དང་མཐུན་པར་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོས་
འཛིན་ཡང་ཇེ་བས་ཇེ་བཟང་དུ་འགྱོ་བར་འདུག་པས་ནམ་ཞིག་ན་གདོང་
ལེན་ཡང་དག་པར་བྱས་ཏེ། གནས་ལྷགས་དང་མཐུན་པའི་བྱུང་འབྲས་ལེགས་
པོ་ཞིག་འོང་བའི་རེ་བ་མེད་པ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཕྱོགས་ནས། ཚན་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། རིགས་
པ་ཡང་དག་གིས་བྱུང་བའི་གནས་ལྷགས་རྣམས་ནི་ནམ་ཡང་ཁས་མི་ལེན་པ་
མི་སྲིད་དེ། རྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཉིད་ཀྱིས་འཕགས་པ་ཡོངས་སུ་བྱ་ངན་ལས་
འདས་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་ལས། རིགས་ཀྱི་བྱ། ང་ནི་འཇིག་རྟེན་དང་མི་ཚྭ་དོ། །
དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། མཁས་པ་ཤེས་རབ་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ཡོད་པར་སྤྲོ་ན་ང་ཡང་
ཡོད་པར་གསུང་ངོ། ། མཁས་པ་ཤེས་རབ་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་མེད་པར་སྤྲོ་ན་ང་
ཡང་མེད་པར་གསུང་ངོ། ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། འདི་ནི་ཐོན་ནས་ད་ལྟའི་
བར་དུ་ནང་པའི་རིགས་པ་སྤྲོ་བ་རྣམས་ཀྱིས་རྩ་དོན་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་དུ་
འཛིན་པ་ཡིན་པས། ཚན་རིག་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སོགས་གང་ཞིག་ཡིན་
ཡང་རིགས་པ་ཡང་དག་པས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ནམ་ཡང་དང་དུ་ལེན་པ་
ཡིན་ནོ། །

ཞེས་པ་འདི་ནི་རབ་གནས་རྒྱ་ལྷག་ལོའི་ ༡༩༠༩ལོ་རྟོན་ཟླ་རབ་པའི་དུས་སུ་གོང་ཁྱེད་པར་ཅན་དུ་
རྟོག་གསར་ནད་ཡམས་ཀྱི་དབང་གིས་མི་གཅིག་ཀྱང་སྟོན་ཕྱིར་འགྱོ་མི་ཆོག་པའི་བཀག་རྒྱ་བྱས་ཏེ།
ནམ་རྒྱན་གྲོག་ཚང་ཁ་ཕྱེས་པ་ལྟ་བུའི་ལམ་གྱི་འདུས་མདོ་ཆེན་པོ་དག་དུ་མི་གཅིག་ཀྱང་མཐོང་
རྒྱ་མེད་པར་འཇམ་ཐིང་ངར་གནས་ཤིང་། གོང་ཁྱེད་ཉིད་པོ་གཉིད་དུ་ཡུར་བ་ལྟ་བུར་བྱུར་པའི་
སྐབས་སུ་རྒྱལ་ཁྲིམས་སློ་གོས་སུ་འབོད་པས་གནས་དེ་ཉིད་དུ་བྲིས་པའོ། །

༡༡། དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་ རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།

དང་སང་གི་མི་རྣམས་ཤེས་བྱ་སྒྲ་ཚྭ་གས་པ་ལ་གོ་བ་ཐན་ཐུན་རེ་མེད་པ་
དགོན་ཁིང་། བྱང་པར་དུ་སློབ་གྲ་ཆེ་འབྲིང་དག་ལས་སློབ་སྦྱང་བྱེད་པའི་སྐལ་
བ་ཐོབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་དང་རབས་ཀྱི་རིག་པ་གསར་པ་རྣམས་ལ་ཆ་རྒྱས་ཅི་
རིགས་པ་རེ་ཡོད། གཞན་ཡང་ད་ལྟའི་དུས་འདྲིར་རིག་པ་གང་ལ་སློབ་སྦྱང་བྱ་
བར་འདོད་ཀྱང་མཐུན་རྟེན་ལེགས་པོ་འབྱོར་བས་ལས་སྒྲ་བར་ཡོད། རིག་པ་
གསར་པ་འདི་དག་གི་ཁྲོད་ན་རང་གི་སློབ་རྒྱན་གྱི་རིག་གནས་སྤྱི་དང་། ཚེས་
ལྷགས་ཀྱི་དད་པ་ལ་འགལ་བར་སྤང་བ་མང་པོ་ཡོད་པས། འགའ་ཞིག་གིས་
རང་རེའི་སྒར་གྱི་ལྷགས་དེ་མོར་འདུག་སྐྱམ་དུ་མཐོང་ཆུང་དང་བཅས་ཏེ་
འདོར་བ་དང་། འགའ་ཞིག་གིས་བདེན་རྒྱུན་གང་ཡིན་མི་ཤེས་པས་མགོ་ཚྛངས་
ཤིང་སྤྱོགས་སྟོར་བ་དང་། འགའ་ཞིག་གིས་རིག་པ་གསར་པ་དེ་དག་ལ་སྤང་
ཁིང་འགོག་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། འགའ་ཞིག་རང་གི་དད་པ་དང་འགལ་བའི་
རིག་པ་དང་འཕྲད་པས་སེམས་ལ་སྤྱག་བསྐྱལ་བ་སོགས་གནས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་
སྒྲ་ཚྭ་གས་པ་ཞིག་འབྱུང་གིན་འདུག་སྟེ། དེ་ལྟ་ན་སློབ་རྒྱན་རིག་གནས་དང་
རིག་པ་གསར་པ་གཉིས་ཀྱི་འགལ་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ལེགས་པོ་རེ་ཤེས་
པའང་གལ་ཆེ་བར་སྤང་བས་འདྲིར་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྟ་བའི་གལ་མདོ་
ཆེན་པོ་གསུམ་སྟེ། སྤང་བ་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཡིན་པ་དང་། སྟོང་པ་དེའང་

རྟེན་འབྱུང་ཡིན་པ། རྟེན་འབྱུང་དེ་ཉིད་སེམས་ཀྱིས་བྱས་པ་ཡིན་པ་འདི་རྣམས་
ལ་དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་གོ་བ་ལེན་ཚུལ་ཞིག་བཤད་
པར་བྱ་སྟེ། དང་སང་གི་གཞིན་སྐྱེས་རྣམས་ལ་དགོས་པ་ཅུང་ཟད་ཡོད་པར་
སེམས་སོ། །

འདི་ལ་བཞི་སྟེ། རྣང་བ་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཡིན་པ་དང་། སྟོང་པ་དེའང་རྟེན་
འབྱུང་ཡིན་པ། རྟེན་འབྱུང་དེ་ཉིད་སེམས་ཀྱིས་བྱས་པ་འཕ་སེམས་ཡིན་པ་
དང་། དེ་དག་སྒྲིག་བརྟན་གྱི་ལམ་ནས་སྟོན་པའོ། །དང་པོ་རྣང་བ་ཐམས་ཅད་
སྟོང་པ་ཡིན་པ་ལ་ཁྲ་སྟེ། གཟུགས་སྟོང་པ་ཡིན་པ་དང་། སྒྲ་སྟོང་པ་ཡིན་པ།
རིག་བྱ་སྟོང་པ་ཡིན་པ། དྲི་ཚོར་བ་སྟོང་པ་ཡིན་པ། རོ་སྦྱང་བ་སྟོང་པ་ཡིན་
པའོ། །དང་པོ་གཟུགས་སྟོང་པ་ཡིན་པ་ལ་གཉིས་ཏེ། ལ་དོག་སྟོང་པ་ཡིན་པ་
དང་། དབྱིབས་སྟོང་པ་ཡིན་པའོ། །དང་པོ་ལ་དོག་སྟོང་པ་ཡིན་པ་ནི།

དེ་ལ་མི་པལ་མ་ཆེ་ཞིག་གིས་སྐྱེས་ནས་མ་ཤིའི་བར་དུ་འཇིག་རྟེན་འདི་རང་
རེ་ལ་རི་ལྟར་རྣང་བ་བཞིན་དུ་བདེན་པར་གྱུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་གཞིར་བཞག་
བྱས་ཏེ། དགག་སྐྱབ་དང་རེ་དོགས་སྒྲ་ཚོགས་བྱེད་ཅིང་། འཆི་བའི་གནས་
སྐབས་སུའང་དེ་གའི་རང་དུ་འཆི་བར་འགྱུར་བ་ལས། འདི་བདེན་པ་ཡིན་
མིན་གྱི་ཐེ་ཚོམ་ཙམ་ཡང་སྐྱེས་སྦྱང་མེད་དོ། །འོན་ཀྱང་མི་ཉུང་ཤས་ཤིག་གིས་
འཇིག་རྟེན་འདི་རང་ཅག་ལ་རྣང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་དོན་དངོས་སུ་ཡིན་ནམ་མིན་
སྟམ་དུ་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེས་ནས་དབྱད་པ་བྱས་པས། རང་ཅག་ལ་རྣང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་
གཏན་ནས་མ་ཡིན་པར་རྟུན་པའི་རྣང་བ་མི་ལམ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པར་ར་
འཕྲོད་པར་གྱུར་ཏེ། དེའི་དབང་གིས་འཇིན་ཞེན་དང་རེ་དོགས། སྐྱག་བསྐྱལ་
མང་པོ་ཞིག་རང་ཞིག་ཏུ་སོང་། དཔེར་ན། མི་ལམ་དུ་སྟག་གིས་དེད་པར་

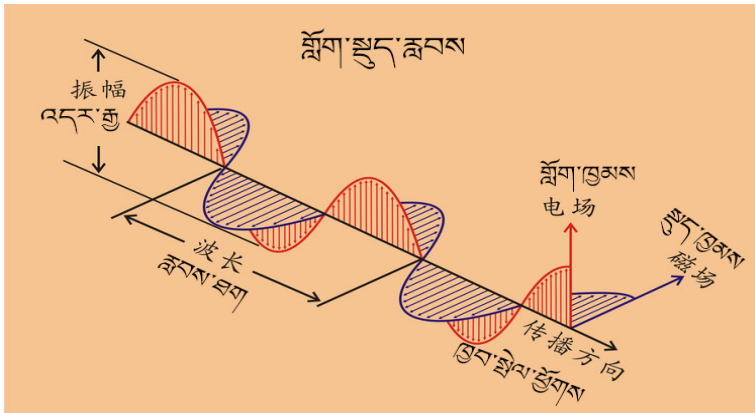
དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།
 མཐོང་ནས་འཇིགས་སྒྲག་ངང་འབྲོ་བ་ན། མི་ལམ་ཡིན་པར་ཤེས་ན་འཇིགས་
 སྒྲག་ཐམས་ཅད་རང་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེས་ན་མི་ལམ་གྱི་སྒྲག་ལ་
 བདེན་པར་འཇིན་པའི་འཇིན་ཞེན་དེ་མི་ལམ་གྱི་སྒྲག་ལ་འཇིགས་སྒྲག་སྦྱང་
 པའི་རྒྱ་གཙུག་པོ་ཡིན་པར་ངོས་ཟིན་པར་འགྱུར། དེའི་ཆོ་མི་ལམ་གྱི་སྒྲག་གི་
 འཇིགས་པ་སྤང་ཚུལ་ལ་གཉིས་ཡོད་པ་ཤེས་པར་འགྱུར་ཏེ། གཅིག་ནི་མི་ལམ་
 གྱི་སྒྲག་ལ་བློས་ནས་དེ་ལས་ཐར་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། གཞན་གཅིག་ནི་མི་ལམ་
 གྱི་སྒྲག་དེ་སྒྲག་བདེན་པར་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་པ་རྟོགས་པར་བྱེད་པ་དེ་རེད།
 ཐབས་དེ་གཉིས་དང་མཚུངས་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་
 འཇིག་རྟེན་གྱི་རེ་དོགས་དང་སྤུལ་བསྤུལ་སྟོང་བའི་ཐབས་གཉིས་གསུངས་ཏེ།
 གཅིག་ནི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་མའི་ཐེག་པ་ཡིན། གཞན་གཅིག་ནི་ངེས་པར་འབྱུང་
 བའི་ཐེག་པ་ཡིན། འཇིག་རྟེན་ལྟ་མའི་ཐེག་པ་ནི་མི་ལམ་གྱི་སྒྲག་ལ་འབྲོ་བའི་
 ཐབས་དང་། ངེས་པར་འབྱུང་བའི་ཐེག་པ་སྟེ། ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་བྱང་ཆུབ་
 སེམས་དཔའི་ལམ་རྣམས་ནི། མི་ལམ་གྱི་སྒྲག་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པར་ཤེས་པའི་
 ཐབས་དང་འདྲའོ། །
 དེ་ལས་སྒྲག་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པའི་ཚུལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་མང་པོ་ཡོད་
 གྲང་། འདིར་དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་ཕྱོགས་ཚུལ་ཞིག་
 བཅོམ་པ་ལ། རང་རེའི་ནམ་རྒྱུན་བདེན་ཞེན་དང་སྤང་དོར་བྱ་བའི་ཡུལ་ནི་
 རང་པའི་ཆོས་སྐད་ལྟར་ན། སྤང་པོ་ལྔ་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ཡིན་ལ། དེའི་ནང་ནས་
 གཟུགས་ཀྱི་སྤང་པོ་སྟོང་པ་ཉིད་ཏུ་གཏན་ལ་འབབས་པ་ནི་བྱང་ཟད་སྤང་ཞིང་།
 དང་སང་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ལས་སྤང་མའི་སྟོན་ནས་བསྟན་ཏུ་ཡོད་དོ། །ཐོག་མར་ཕྱི་
 རོལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་འདི་ཡོད་པའམ་བདེན་པ་དང་། དོན་ལ་གནས་པ། མི་

བསྐྱུ་བ་ཡིན་པའི་བདེན་དཔང་ཐམས་ཅད་མཐར་གཏུགས་ན་མིག་སྟགས་
 དབང་པོ་སྒྲོ་ཐོ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བའི་ཤེས་པ་འདི་ལ་ཐུག་ཡོད། དེ་དག་
 གིས་ཡོད་པར་ཐག་བཅད་ན་ཡོད་པ་དང་། མེད་པར་ཐག་བཅད་ན་མེད་པ་
 ཡིན་ཏེ། འཇིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་དུ་བྱང་བ་ཞེས་
 བདེན་པའི་ཚད་དུ་བྱེད། དེའི་ཕན་ཚད་དུ་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡང་འཚོལ་དུ་མེད་
 པའམ་འཚོལ་མི་དགོས་པར་འདོད། རྟོག་གའི་རིགས་པ་སྐྱུ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་
 མེ་ཆ་བ་ཡིན་པ་དང་ཚུ་གཤེར་བ་ཡིན་པ་སྟགས་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པས་བྱུ་བ་
 བ་ཡིན་པས་དེ་ལ་རིགས་པ་གཞན་གྱི་སྐྱུ་བ་བྱེད་འཚོལ་དུ་མེད་པར་སྤྲ། དེ་ཡང་
 མེ་ཆ་བ་ཡིན་པ་དང་། ཚུ་གཤེར་བ་ཡིན་པར་ཐག་གཅོད་པ་པོ་ནི་དབང་ཤེས་
 རྣམས་ཡིན། དེས་ན་འཇིག་རྟེན་པ་དང་རིགས་པ་སྐྱུ་བ་གཉིས་ཀས་ཀྱང་མཐར་
 དབང་ཤེས་རྣམས་ལས་གཞན་པའི་བདེན་དཔང་ཅི་ཡང་མ་རྟེན་དོ། །འཇིག་
 རྟེན་ཕལ་བ་དག་ནི་བདེན་དཔང་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་པས་དེས་ཇི་ལྟར་ཐག་
 བཅད་པ་བཞིན་དུ་དོན་ལ་གནས་པའི་བདེན་པ་ཡིན་པར་འདོད། རིགས་པ་
 སྐྱུ་བའི་ཁྲོད་ནས་དབུ་མ་པ་ལྟ་བུ་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་བདེན་མེད་དུ་འདོད་
 པ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། བདེན་དཔང་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་བྱེད་མོད།
 རེ་ཞིག་དགོས་པའི་དབང་གིས་བདེན་དཔང་དེའི་བྱུ་བ་དོན་རྣམས་ཁས་ལེན་
 པར་བྱེད་དོ། །

ད་འོ་ན་དབང་ཤེས་དེ་རྣམས་ལ་ཡིད་རྟོན་གྱི་ཚད་ཇི་ཙམ་ཞིག་ཡོད་ཅི་ན།
 རིགས་པ་གསར་པ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་བསྟན་པར་བྱ་སྟེ། ཐོག་མར་མིག་གིས་
 གཟུགས་མཐོང་བའི་ཆོད་ན། མིག་ཤེས་སྒྱུ་ན་མེད་ཀྱིས་མཐོང་བ་ལ་མངོན་སུ་
 ཆོད་མ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་བདེན་པའི་ཚད་དུ་བྱེད། དེས་མཐོང་བའི་གཟུགས་ནི་

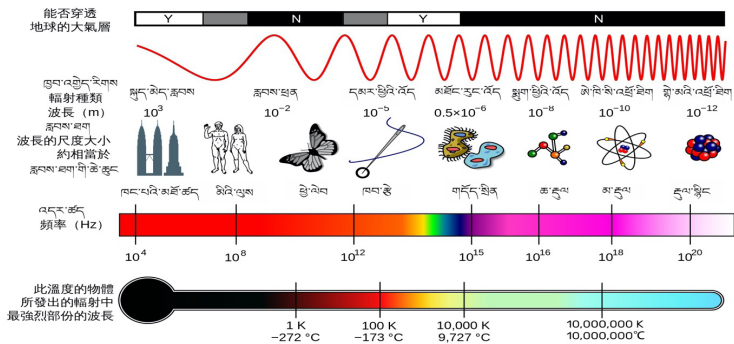
དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།
 གཉིས་ཏེ། ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་སོ། །དང་པོ་ལ་དམར། ཅུར། སེར། ལྗང་། སྟོ།
 རམས། ལྷག་བཅས་བདུན་དང་། དེ་རྣམས་འདྲེས་པར་གྱུར་པ་དཀར་པོ་
 སོགས་མང་པོ་ཡོད། མི་རྣམས་ཀྱི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་འདོད་པ་ལྟར་ན། ཁ་དོག་འདི་
 རྣམས་དོན་ལ་གནས་པའམ་བདེན་པ་ཤ་ལྷག་ཡིན། བཅ་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་ཁ་
 དོག་ཡོད། ཁ་དོག་ཐམས་ཅད་བཅ་པོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆ་ཤས་གཅིག་ཡིན་
 པས་དོན་ལ་གྱུབ་སྐྱེས་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་མ་བསྐབས་བཞིན་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་དེ་
 ལྟར་དུ་འཇིན་པས་དེ་ལ་དོགས་པ་བྱེད་མཁན་སྐྱེ་ཡང་མེད། འདི་ལ་ནང་པ་
 སངས་རྒྱུ་པས་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་བདེན་འཇིན་ཞེས་ཟེར། འོན་ཀྱང་དངོས་ཁམས་
 རིག་པའི་ལམ་ནས་བཤད་ན། ཁ་དོག་ཅེས་པ་འདི་བཅ་པོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་
 རང་དུ་གཏན་ནས་ཡོད་མ་ཚུངས་པ་ཞིག་ཅེད་ཅེས་ཟེར། འདི་ལ་ལེགས་པར་
 ཉོན་དང་། སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་རང་གིས་མ་ཤེས་པའམ་གཞན་ལ་གོ་བརྗེ་སྟོང་
 མི་ཤེས་པའི་ལས་དང་པོ་པ་དག་ལ་ཕན་པ་བཟང་པོ་ཡོད། དེར་མ་ཟད་རྟེན་
 ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་དང་། ལྗང་བ་ཐམས་ཅད་སེམས་ལས་བྱུང་ཞེས་པ་
 སོགས་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་གྱུབ་མཐའ་མང་པོ་ཞིག་ལ་གོ་བ་ལྟབས་བདེ་
 པོ་ཞིག་ཆགས་སྐྱེ་ཡོད་དོ། །
 འདི་ལ་ཐོག་མར་མིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་ཚུལ་ཤེས་དགོས་པས་དེ་བཤད་
 པར་བྱ་སྟེ། མིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་བ་འདི་འོད་ལ་བརྟེན་ནས་མཐོང་དགོས་
 པ་སྐྱེས་ཀྱང་ཤེས། དེ་ལ་འོད་ཅེས་པ་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། འོད་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི།
 སྟོན་བྱུངས་དང་སྟེད་བྱུངས་གཉིས་གཡོ་འདར་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་སྟོན་
 སྟེད་ཆབས་ཤིག་སྟེ། སྟོན་རྩལ་སོགས་སྟོན་བྱེད་པའི་གཞི་རྩལ་རྣམས་སྟོང་འོག་
 ཏུ་གཡོ་འདར་བྱེད་པ་ན། སྟོན་བྱུངས་དང་སྟེད་བྱུངས་ཀྱང་དེ་དང་མཉམ་དུ་

གཡོ་འདར་བྱེད་ལ། གཡོ་འདར་འདི་ཚུའི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་བཞིན་དུ་ཉེ་འཁོར་དུ་བྱུང་
 གྱེལ་བྱེད་དོ། །སློབ་དང་སྤྱད་གཉིས་ནི་འབྲེལ་བ་ཏུ་ཅང་ཟབ་སྟེ། སློབ་བྱམས་
 གཡོ་འདར་བྱེད་པ་ན། སྤྱད་བྱམས་ཀྱང་དེ་དང་མཉམ་དུ་གཡོ་འདར་བྱེད་ཅིང་།
 སྤྱད་བྱམས་ཀྱི་གཡོ་འདར་དེས་སྤང་ཡང་སློབ་བྱམས་གཡོ་འདར་གསར་པ་
 འདྲན་པར་བྱེད་དོ། །འཕྱར་ཐོག་ཅན་གྱི་སློབ་བྱམས་དང་འཕྱར་ཐོག་ཅན་གྱི་
 སྤྱད་བྱམས་ལས་སོ་སོར་གཅོད་དུ་མེད་པའི་གཅིག་གྱུར་གྱི་བྱམས་ཤིག་གྲུབ་
 པ་ལ་སློབ་སྤྱད་བྱམས་ཞེས་བྱ། སློབ་སྤྱད་བྱམས་དེ་བར་སྤང་དུ་བྱུང་སྟེལ་བྱས་
 པ་ན། སློབ་སྤྱད་སྒྲུབ་ཞེས་བྱ་ཞིང་། སྤང་འཇམ་པོ་ཚུ་ངོས་སུ་བསྐྱོད་པ་ན་ཚུ་
 ངོས་སུ་སྒྲུབ་འབྱུང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟེ། འདི་ལ་སློབ་སྤྱད་བྱམས་ཞེས་བྱའོ། །



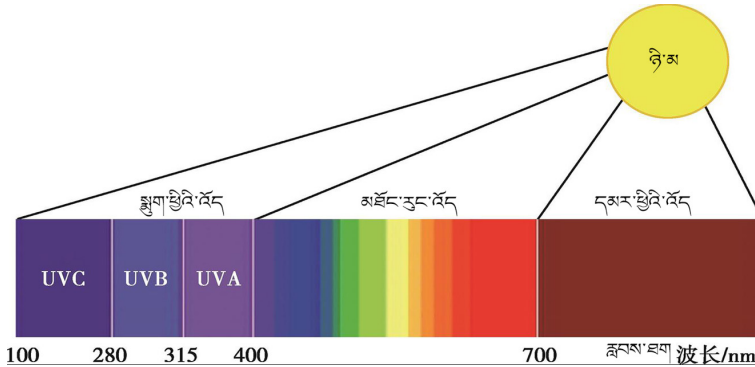
བྱམས་ཞེས་བྱ་བ་ནི། དངོས་ཁམས་རིག་པ་པ་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་དང་སྤྱད་དག་
 གིས་དངོས་པོ་གཞན་ལ་རྒྱས་པ་འབྲིན་ཚུལ་གྱི་རྣམ་པ་བརྗོད་པ་ཞིག་སྟེ།
 དཔེར་ན། སློབ་བྱུར་ལས་སློབ་བྱུགས་འབྱུང་ཞིང་། སློབ་བྱུགས་དེས་ཉེ་འཁོར་

དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།
 གྱི་བར་སྤང་ན་གནས་པའི་སློག་ཅན་གྱི་རྩ་གཞན་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་
 པར་བྱེད་པ་ན། བར་སྤང་དེར་སློག་བྱམས་ཡོད་ཅེས་སྤྲོ་བར་བྱེད་པ་ལྟ་བུའོ།
 སློག་སྤྱད་ཆབས་དེ་ཆབས་ཐག་གམ་འདར་ཚད་དང་བསྟུན་ནས་གོ་རིམ་ལྟར་
 ཏུ་བསྒྲིགས་པ་ལ་སློག་སྤྱད་ཆབས་ཐོ་ཞེས་བྱ། ཆབས་ཏུམ་རེ་རེ་འདར་ཚད་
 དམའ་བ་ནས་མཐོ་བའི་བར་ཏུ་རིམ་བཞིན་བསྒྲིགས་ན། དང་པོ་བཟོ་འདར་
 སློག་སྤྱད་ཆབས་དང་། སྤྱད་མེད་སློག་ཆབས། དམར་ཕྱིའི་འོད། མཐོང་རུང་
 འོད། ལྷག་ཕྱིའི་འོད། ཞེ་ཁི་སི་འཕྲོ་ཐེག། གླེ་མའི་འཕྲོ་ཐེག་བཅས་ཡིན།



འོད་འདི་རྣམས་ལས་རང་རེ་མའི་མིག་གིས་མཐོང་ཐུབ་པ་ནི། མཐོང་རུང་
 འོད་ཅེས་པ་འདི་ཁོ་ན་སྟེ། འོད་ཐོའི་ཐོག་གི་ཏུམ་བྱ་ཏ་ཅང་ཆུང་ཏུ་གཅིག་
 ཡིན། དེ་ལས་གཞན་པའི་འོད་རྣམས་མའི་མིག་གིས་མཐོང་མི་ཐུབ་པོ། མཐོང་
 རུང་འོད་འདི་ལ་མའི་མིག་གིས་བལྟས་ན་ཁ་དོག་བདུན་ཏུ་སྤང་སྟེ། དམར།
 ཏུང་། སེར། ལྗང་། ལྷོ། རམས། ལྷག་བཅས་སོ། ཞི་མའི་འོད་ལྟ་བུ་ལ་ཕར་བལྟས་
 བ་དཀར་པོ་ཁོ་ན་ལྟར་ཏུ་སྤང་ཡང་གདོང་གསུམ་ཤེལ་ལྟ་བུའི་ཡོ་བྱེད་ལ་

བརྟེན་ནས་འོད་དེ་དབྱེ་ཕྱལ་བྱས་ན་འོད་བདུན་དུ་སྒྲུང་བ་ཡིན་ནོ། །



འདིར་གོ་དགོས་པའི་གནད་གལ་བོ་ཆེ་ནི། མིའི་མིག་ལ་ཁ་དོག་ཅི་ཙམ་དུ་
 སྒྲུང་ཡང་རུང་། དོན་ལ་ཁ་དོག་འདི་དག་ཕྱིའི་བཅ་པོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ནང་
 དུ་གཞི་ནས་ཡོད་མ་ཆུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་འདི་ལོ། །དེ་ཡང་གོང་དུ་སྒྲུས་པ་
 བཞིན་འོད་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི། སྒྲིག་སྒྲུང་ཆུབས་ཡིན་ཞིང་དེ་ལ་ཁ་དོག་གང་ཡང་
 མེད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་ཟེར། འདི་ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཐམས་
 ཅད་ལ་རྩིས་མེད་ཡོངས་གྲགས་ཡིན། དེས་ན་འོད་ལ་བརྟེན་ནས་ཁ་དོག་སྒྲ་
 ཆོག་གི་སྒྲུང་བ་འབྱུང་ཡང་འོད་རང་ཉིད་ལ་ཁ་དོག་གང་ཡང་མེད་པ་འདི་
 ཤེས་དགོས་སོ། །

མིའི་མིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་ཞེས་པ་དེ་རི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། ཐོག་མར་
 ཉི་འོད་ལྟ་བུའི་འོད་ཆུབས་དེ་འོད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཉི་མ་ལྟ་བུ་ལས་བྱུང་ནས་
 བལྟ་བུའི་གཟུགས་མེ་རྟོག་ལྟ་བུའི་ཐོག་དུ་འཕྱོ། དེ་ནས་འོད་དེ་སྒྲུབ་སྒྲིག་ནས་
 མིའི་མིག་ནང་དུ་འཕྱོ་ཞིང་། མིག་གི་མཐོང་བྱེད་དུ་སྒྱུའི་ནང་དུ་འོད་ཆོར་བར་
 བྱེད་པའི་སྒྲ་ལྟར་འབྱུག་གི་རྩི་མོའི་དབྱིབས་ལྟ་བུ་ཅན་ས་ཡ་དེ་ཙམ་ཡོད་པ་

དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྒྲིང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འབྲུག་ཚུལ་བཤད་པ།
 དེ་ནམས་ལ་བྱག་སྒྲིང་བྱས་པ་ན། འབྲུག་དབྱིབས་སྤྱང་དེ་ནམས་ཀྱིས་རེ་རེ་
 བཞིན་དུ་གོ་རིམ་ལྟར་ལྷན་པའི་དབང་ཅའི་གཞི་ལ་སྒྲོག་དུལ་སྒྲོག་འཕར་ཞིག་
 གཏོང་བར་བྱེད་ཅིང་། སྒྲོག་འཕར་དེ་དག་ལྷན་པའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་གཟུགས་
 མཐོང་བར་བྱེད་པའི་གནས་སུ་སོང་ནས་གནས་དེར་ཡོད་པའི་དབང་ཅའི་
 གཞིའི་ཚོགས་ལ་བྱག་སྒྲིང་བྱས་པ་ན། དབང་ཅའི་གཞི་དེ་ནམས་ཀྱིས་སྒྲོག་གཏོང་
 བར་བྱེད་དོ། དེའི་ཚེ་ན་མི་ནམས་ཀྱི་མིག་ཤེས་ལ་ཁ་དོག་སྒྲ་ཚོགས་ཀྱི་མྱོང་བ་
 སྐྱེ་བར་འགྱུར་ཞིང་། མྱོང་བའི་ཁ་དོག་དེ་ལ་སྐྱེ་བོ་ཕལ་བ་ནམས་ཀྱིས་བྱི་རོལ་
 ཀྱི་ཡུལ་ཞེས་ཟེར་རོ། འོན་ཀྱང་དེའི་སྐབས་ཀྱི་འོད་རང་ཉིད་ལ་ཁ་དོག་གང་
 ཡང་མེད་ཅིང་། འབྲུག་དབྱིབས་སྤྱང་གིས་དབང་ཅའི་གཞི་ལ་བཏང་བའི་
 སྒྲོག་འཕར་ལའང་ཁ་དོག་གང་ཡང་མེད། དེས་ན་ཁ་དོག་ནི་མིའི་མིག་ཤེས་ཀྱི་
 རང་དུ་ཡོད་པ་ལས་བྱི་རོལ་ན་མེད་པ་ཡིན་པར་ཤེས་དགོས་ཏེ། ཨོ་སི་ཐྱི་ཡའི་
 ལྷན་གྲགས་ཅན་གྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་པ་པ་ཞོ་བལ་བྱ་དགའ་འཕྱོག་མཁན་
 ཨེར་མེན་ཤེར་ཏེན་ཨེར་(Erwin Schrödinger)ཞེས་པ་ན་རེ། (What Is
 Life)གལ་ཏེ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་པ་པ་ཞིག་ལ་འོད་སེར་པོ་ཞེས་པ་ཅི་ཞིག་
 ཡིན་ཞེས་དྲིས་ན། རྒྱབས་ཐག་ཐེར་ཤས་སྤེལ་པའི་ཁྱུ་ཁྱོན་ནང་དུ་
 གནས་པའི་འཕྲེད་ཕྱོགས་སྒྲོག་སྒྲུད་རྒྱབས་ཤིག་ཡིན་ཞེས་ལན་འདེབས་པར་
 འགྱུར། གལ་ཏེ་མུ་མཐུད་དུ་མདོག་སེར་པོ་དེ་གང་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་དྲིས་
 བ། ཁོ་ན་རེ། ངས་བརྟམས་ན། མདོག་སེར་པོ་ཞེས་པ་ཞིག་ཅ་བ་ནས་མེད་དེ།
 གཞི་འདར་འདི་དག་མིག་སྒྲོན་མེད་ཀྱི་མཐོང་བྱེད་ཏུ་སྐྱེ་དང་འཕྲད་པ་ན། མི་
 ནམས་ལ་སེར་པོའི་མྱོང་བ་སྐྱེ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ཞེས་ལན་འདེབས། གལ་ཏེ་ད་
 དུང་མུ་མཐུད་དུ་དྲིས་ན། རྒྱབས་ཐག་མི་འདྲ་བས་ཁ་དོག་མི་འདྲ་བའི་མྱོང་

བ་སྐྱེད་པར་བྱེད། འོན་ཀྱང་དོན་འདི་སྐབས་ཐག་ཐེར་ཤས་སྟེ་༡༠༠~༤༠༠་
 བར་ཅན་ལ་འབྱུང་གི། སྐབས་ཐག་གང་ཡིན་ཡིན་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་འབྱུང་
 བ་མ་ཡིན། དངོས་ཁམས་རིག་པ་པ་ལ་མཚོན་ན། དམར་ཕྱིའི་འོད་དང་སྐྱུག་
 ཕྱིའི་འོད་གཉིས་དང་མའི་མིག་གིས་སྤྱང་བྱུང་པའི་སྐབས་ཐག་ཐེར་ཤས་སྟེ་
 ༡༠༠~༤༠༠་ཅན་གྱི་འོད་སྐབས་དག་གཞི་ཚའི་ཐོག་ནས་འདྲ་པོ་ཡིན་ཞེས་སྟེ།
 འོ་ན་མིག་གིས་འོད་རྣམས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་གདམ་ང་འདི་ལྟ་བུ་བྱེད་པ་
 དེ་ཅི་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེ་ན། ཉི་མའི་འོད་གྱི་ཁྱབ་འགྲེང་ལ་རན་པའི་
 དབང་གིས་ཡིན་པར་གསལ་ཏེ། ཉི་མའི་འོད་སྐབས་ལས་སྐབས་ཐག་འདི་ཉིད་
 གྱི་ཁྱལ་དེ་ཆེས་དྲག་ཅིང་། མཐའ་གཉིས་ཞན་པ་ཡིན། མིག་གིས་སྤྱང་བྱུང་
 པའི་ཆེས་གསལ་བའི་འོད་དེ་ཁ་དྲག་སེར་པོ་ཡིན། དེ་ཉིད་ཉི་འོད་གྱི་ཁྱབ་
 འགྲེང་ཆེས་དྲག་པའི་སྤྱི་མའི་ཁྱལ་དུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ། །ང་ཚོས་མུ་མཐུད་དུ་
 འདི་མེད་བྱེད་སྤྱོད་དེ། འོ་ན། སྐབས་ཐག་༥༧༠་དང་ཉེ་བ་ཅན་ཁོ་ནས་སེར་
 པོའི་སྤྱང་བ་སྐྱེད་པ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། མ་ཡིན་ཏེ། སྐབས་ཐག་ཐེར་ཤས་སྟེ་༧༥༠་
 ཅན་གྱི་འོད་སྐབས་ཀྱིས་དམར་པོ་སྐྱེད་པར་བྱེད་ལ། སྐབས་ཐག་ཐེར་ཤས་སྟེ་
 ༥༩༥་ཅན་གྱི་འོད་སྐབས་ཀྱིས་ལྗང་ཁུ་སྐྱེད་པར་བྱེད། འོད་སྐབས་དམར་པོ་
 དང་འོད་སྐབས་ལྗང་ཁུ་གཉིས་བསྐྱར་ཆད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འདྲེས་
 པར་གྱུར་པ་ལས་འོད་སྐབས་སེར་པོ་འབྱུང་ཞིང་། དེ་དང་ཐེར་ཤས་སྟེ་༥༧༠་
 ཅན་ལས་བྱུང་བའི་སེར་པོ་གཉིས་ལ་སྤྱང་བའི་ཐོག་ནས་ཁྱད་པར་མེད་ཅེས་
 ཟེར་རོ།

དབྱིན་ཇིའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་པ་པའི་ཐེར་རའོ་སེལ་(Peter Russell)ཞེས་
 པ་ན་རེ།(From Science to God)དཔེར་ན། ལྗང་ཁུ་ལ་མཚོན་ན། བཅ་

དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྲུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།
 བའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ནང་དུ་འོད་ལ་འདར་ཚད་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱང་། འོད་
 རང་ཉིད་ལྡང་ཁུ་མ་ཡིན་ལ། ང་ཚོའི་མིག་གིས་ཀླད་ཆེན་ལ་བརྟང་བའི་སྒྲོག་
 སུལ་སྒྲོག་འཕར་ལའང་ཁ་དོག་མེད་དོ། །ང་ཚོས་མཐོང་བའི་ལྡང་ཁུ་དེ་ནི་
 རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་རྣམ་ཤིག་སྟེ། ཀླད་པའི་སྒྲོང་བའི་ནང་ཁོ་ནར་ཡོད་
 པ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཟེར་རོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཨ་རིའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དགེ་
 ཤུལ་དང་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གཞུང་དུ་མའི་ཚུམ་པ་པོ་པོལ་ལྷེ་ཉེ་མེད་
 (Paul G.Hewitt)ཅེས་པས་བརྒྱམས་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་འདུ་ཤེས་
 (Conceptual Physics)ཞེས་པའི་དེབ་ལས། རྒྱ་སེ་མེ་ཏྲོག་ནི་དམར་པོ་
 དང་། ལྷ་མེན་སྒྲོན་པོ་ཡིན། རི་མོ་མཁན་དག་ཁ་དོག་ལ་སྒྲོ་བ་ཡོད་ཅིང་། དངོས་
 ཁམས་རིག་པ་པ་དག་ཀྱང་ཁ་དོག་ལ་མཚར་སྤང་ཡོད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་
 པ་ལ་མཚོན་ན། ཁ་དོག་ནི་བཅའ་གཟུགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོའི་ཐོག་དུ་ཡོད་པ་
 མ་ཡིན་ལ། ལྷ་མཁན་གྱི་མིག་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ། བཅའ་གཟུགས་ལས་
 འཕྲོས་པའམ་སྒྲོག་འཕྲོ་བྱས་པའི་འོད་འདར་ཚད་གང་རུང་ཅན་ཞིག་གིས་
 བསྐྱེད་པའི་སྒྲོང་བ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་སེ་མེ་ཏྲོག་གིས་འདར་ཚད་གང་རུང་ཅན་གྱི་
 འོད་ཅིག་ང་ཚོའི་མིག་ནང་དུ་སྒྲོས་པ་ན་ང་ཚོས་དམར་པོ་མཐོང་བ་ཡིན།
 འདར་ཚད་གཞན་པ་ཅན་གྱི་འོད་ཀྱིས་ང་ཚོ་ལ་ཁ་དོག་གཞན་པ་མཐོང་བའི་
 སྒྲོང་བ་སྐྱེད་པར་བྱེད། འདི་ལྷ་བུའི་འདར་ཚད་ཅན་གྱི་འོད་དེ་དག་ཁ་དོག་
 ལྷ་ཚོགས་སུ་མཐོང་བྱལ་མིན་ནི། མིའམ་དུད་འགོ་སོ་སོའི་མིག་ཀླད་མ་ལག་ལ་
 རག་ལས་པ་ཡིན་ཏེ། སྒྲོག་ཆགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱ་སེའི་དམར་པོ་མཐོང་མི་
 བྱལ་ཅིང་། མི་མདོག་ཚྱངས་ཀྱིས་ཀྱང་དམར་པོ་སྒྲོང་མི་བྱལ་ཞེས་ཟེར་རོ། །
 ༡༩༩༣ལོར་ནོ་བཅའ་ལུས་ཁམས་རིག་པ་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་བྱ་དགའ་

འཛོལ་མཁན། དབང་ཚུལ་ལམས་ལམས་རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་སྒྲོན་ཨེ་ལུལ་སི་
(John Eccles)ཞེས་པ་ན་རེ། རང་བྱུང་ལམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ན་ཁ་དོག་
མེད་ཅིང་། སྤྱི་མེད། འདི་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་གཏན་ནས་མེད། རྩ་
སྤྱོད་མེད་ཅིང་། དབྱིབས་མེད། མཛོས་པ་མེད། གྲི་མེད་དེ། དོན་འདི་དག་ཁྱོད་
ཅག་གིས་རྟོགས་པར་ངས་རེ་བ་བྱེད་པ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་བ་བཞིན་ནོ། །

འོ་ན་འོད་ཀླབས་ལ་ཁ་དོག་མེད་ན་མིའི་མིག་ནང་དུ་ཁ་དོག་སྒྲ་ཚྭ་གས་པ་ཇི་
ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེ་ན། འོད་ཀྱི་ཀླབས་ཐག་རིང་བྱུང་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་
བྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་ཏེ། ཀླབས་ཐག་ཅིས་པ་ནི། དབེར་ན་མུ་ཀླབས་སྒྲ་བྱི་
མང་པོ་བྱུང་བ་ན། ཀླབས་སྒྲ་མའི་ཀླབས་སྒྲ་ང་ངམ་ཀླབས་ཀྱི་ཅེ་མོ་དང་བྱི་མའི་
ཅེ་མོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ཐག་གམ་ཀླབས་སྒྲ་མའི་ཀླབས་མཐེལ་ལམ་ཀླབས་ཀྱི་
གཤོང་དང་བྱི་མའི་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཟེར་རོ། །འོད་ཀླབས་ཀྱི་ཀླབས་ཐག་རིང་
བྱུང་མི་མཉམ་པའི་དབང་གིས་མིའི་མིག་དུ་ཁ་དོག་སྒྲ་ཚྭ་གས་པར་སྒྲ་ཞིང་།
འོད་ཀླབས་མང་པོ་ཞིག་ནི་མིའི་མིག་གིས་གཏན་ནས་མི་མཐོང་ངོ་། །མིའི་མིག་
གིས་མཐོང་ཐུབ་པའི་འོད་ནི། འོད་ཀླབས་ཀྱི་ཀླབས་ཐག་ཐེར་ཤས་སྟེ་(nm)
༤༠༠་ནས་༧༠༠་ཅུ་ཀྱི་བར་ཡིན་ཏེ། གཞན་པ་ནུམས་ནི་མཐོང་མི་རུས་སོ། །
མཐོང་བྱུང་འོད་འདི་ལས་ཀླབས་ཐག་རིང་ཞིང་འདར་ཚད་དམའ་བ་ནུམས་
ནི། དམར་བྱིའི་འོད་དང་སྒྲ་མེད་སྒྲོག་ཀླབས་ཡིན་ཞིང་། མཐོང་བྱུང་འོད་
ལས་ཀླབས་ཐག་བྱུང་ཞིང་འདར་ཚད་མཐོ་བ་ནི། སྒྲ་བྱིའི་འོད། ཨེ་ཁི་སི་
འཕྲོ་ཐིག། གླེ་མའི་འཕྲོ་ཐིག་བཅས་ཡིན། མིའི་མིག་གིས་མཐོང་ཐུབ་པ་ནི།
འོད་ཀླབས་ཀྱི་དབྱས་ན་གནས་པའི་དུམ་བུ་ཏ་ཅང་ཆུང་བུ་ཞིག་ཡིན་གྱི།
ཀླབས་ཐག་རིང་ཆེས་པའམ་འདར་ཚད་དམའ་ཆེས་པ་དང་། ཀླབས་ཐག་བྱུང་

དེང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་ཉེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།
 ཆེས་པའམ་འདར་ཚད་མཐོ་ཆེས་པ་རྣམས་ནི་མཐོང་མི་ཐུབ་པོ། །མཐོང་རུང་
 འོད་ཀྱི་ཁྲབས་ཐག་ཐེར་ཤས་སྟེ་༤༠༠་ཙམ་ནས་༧༠༠་ཙམ་བར་གྱི་ཁྲབས་
 ཐག་དེས་མི་རྣམས་ཀྱི་མིག་ལམ་དུ་ཁ་དྲོག་དམར་པོ་ནས་སྟུག་པོའི་བར་གྱི་
 བདུན་པོ་སོ་སོར་སྤང་བར་བྱེད་དེ། དཔེར་ན། འོད་ཀྱི་ཁྲབས་ཐག་ཐེར་ཤས་སྟེ་
 ༤༢༥་ནས་༧༤༠་བར་ཙམ་དང་། འདར་ཚད་ཉེར་ཙེ་(Hz)༤༥༠་ནས་༤༠༥་
 བར་ཙམ་གྱིས་མི་རྣམས་ཀྱི་མིག་ལ་ཁ་དྲོག་དམར་པོ་སྤང་བར་བྱེད་པ་ནས་
 ཁྲབས་ཐག་ཐེར་ཤས་སྟེ་༣༥༠་ནས་༤༤༠་བར་ཙམ་དང་། འདར་ཚད་ཉེར་
 ཙེ་༧༥༠་ནས་༤༥༠་བར་ཙམ་ཡིན་པའི་འོད་ཀྱིས་མི་རྣམས་ཀྱི་མིག་ལ་ཁ་དྲོག་
 སྟུག་པོ་སྤང་བར་བྱེད་པའི་བར་དུ་སྟེ། ཞིབ་པར་རེའུ་མིག་གི་ནང་དུ་བཀོད་པ་
 ལྟར་རོ། ཉེར་ཙེ་ཞེས་པ་ནི། འཇར་མན་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་གི་མིང་ལས་
 བཏགས་པ་སྟེ། དེའི་དོན་ནི་སྐར་ཆ་༡་གི་ནང་དུ་གཡོ་འདར་ཆ་ཚང་ཅི་ཙམ་
 འབྱུང་བའི་གངས་ཚད་དེ། དཔེར་ན། ཉེར་ཙེ་༡་ནི་སྐར་ཆ་༡་གི་ནང་དུ་གཡོ་
 འདར་ཆ་ཚང་ཐངས་༡་བྱེད་པ་ལྟ་བུའོ། ཐེར་ཤས་སྟེ་ཞེས་པ་ནི། སྟེ་༡་གི་རིང་
 ཚད་དེ་ཐེར་འབུམ་༡་གསལ་དུང་ཕྱར་༡༠་ལ་བསོས་པའི་ཆ་༡་གི་རིང་ཚད་དོ། །

ཁ་དྲོག་	ཁྲབས་ཐག་	འདར་ཚད།
དམར།	༤༢༥~༧༤༠	༤༥༠~༤༠༥
ཅར།	༥༥༠~༤༢༥	༥༧༠~༤༥༠
སེར།	༥༤༥~༥༧༠	༥༣༠~༥༧༠
ལྗང་།	༥༠༠~༥༤༥	༤༠༠~༥༣༠
རམས།	༤༥༥~༥༠༠	༤༧༠~༤༠༠
སྟོ།	༤༤༠~༤༥༥	༤༥༠~༤༧༠
སྟུག་	༣༥༠~༤༤༠	༧༥༠~༤༥༠

མིའི་མིག་གིས་མཐོང་ཐབས་པའི་འདར་ཚད་ཆེས་དམའ་བའི་འོད་ནི་འོད་
དམར་པོ་ཡིན་ལ། འདར་ཚད་ཆེས་མཐོ་བའི་འོད་ནི་འོད་སྟག་པོ་ཡིན་ཏེ། ཉ་
ལམ་དམར་པོའི་ཉིས་འགྱུར་ཡིན། མཐོང་རུང་འོད་དམར་པོ་ལས་ཀྱང་འདར་
ཚད་དམའ་བ་ལ་དམར་ཕྱིའི་འོད་ཅས་བྱ་ཞིང་། མཐོང་རུང་འོད་སྟག་པོ་ལས་
ཀྱང་འདར་ཚད་མཐོ་བ་ལ་ནི་སྟག་ཕྱིའི་འོད་ཅས་བྱ་འོ། །དེ་དག་དོན་ལ་ཡོད་
ཀྱང་མིའི་མིག་གིས་མཐོང་མི་ཐབས་པའི་འོད་ཡིན་ནོ། །

དེ་ལྟར་ཁ་དོག་ནི་མིག་གསལ་ཁྲུང་པའི་ནང་དུ་སྟོག་སྟེང་སྟེང་གི་འདར་ཚད་
མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་སྤང་བ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་གྱི། ཕྱི་རོལ་དོན་གྱི་ཐོག་ན་
གཞི་ནས་མ་གྲུབ་ཅས་པ་འདི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་འདོད་པ་ཡིན་ལ། འཇིག་
རྟེན་པལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། རང་གི་མིག་གསལ་ཁྲུང་པའམ་ཤེས་པའི་ནང་དུ་
སྤང་བའི་ཁ་དོག་སྤྲོ་ཚོགས་པ་དེ་རྣམས་ཕྱི་རོལ་གྱི་བཅས་པོའི་འཇིག་རྟེན་
འདིའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་བདེན་པ་ཡིན་པར་བཟུང་ནས་ནམ་རྒྱུན་དེ་ལ་ཆགས་
སྤང་དང་སྤང་དོར་སྤྲོ་ཚོགས་བྱེད་ཅིང་། ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དངོས་
བཟླ་གི་ལམ་ནས་ཁ་དོག་དོན་ལ་མེད་པར་ཤེས་ཀྱང་འཚོ་བའི་ནང་དུ་
འཇིག་རྟེན་པལ་བ་རྣམས་བཞིན་དུ་ཁ་དོག་གི་ཆེད་དུ་ཆགས་སྤང་སྤང་དོར་
བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །

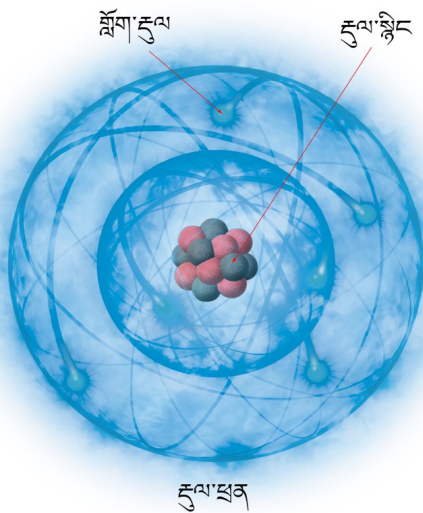
དེ་ལྟར་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་འདོད་པ་མདོར་བསྡུས་ཤིག་བརྗོད་པ་སྟེན་དུ་
སོང་ནས་སྐབས་སུ་བབ་པའི་ཤེས་པར་བྱ་བ་གལ་ཆེ་བ་ནི། སྟོང་པ་ཉིད་དང་།
རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ། སྤང་བ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞེས་པ་འདི་
རྣམས་ཡིན་ཏེ། ཐོག་མར་སྟོང་པ་ཉིད་ཅས་པ་འདི་ནང་པའི་ཚོས་ལ་ཆེད་དུ་
སྟོབ་གཉེར་དང་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་མི་སྟོར་གཅིག་ལས་གཞན་པའི་མི་པལ་

དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྒྲིང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།
 མ་ཆེ་ཞིག་གིས་སྒོ་ཡུལ་དུ་འཆར་བདེ་བའི་གོ་བ་ལེགས་པོ་ཞིག་ལེན་སྟབས་པ་
 དཀའ་བར་འདུག་མོད། ཁ་དོག་གི་སྤང་ཚུལ་འདིའི་ཐོག་ནས་བསམས་ན་
 གསལ་པོར་ཤེས་སྟབས་སྟེ། མེ་རྟོག་གི་སྦྱེད་མོས་ཚལ་ཞིག་དུ་སོང་ནས་བལྟས་ན།
 ཁ་དོག་སྤྲོ་ཚོགས་བྲུ་ལམ་མེར་བཀྲ་བའི་མེ་རྟོག་གི་ཚོགས་འདིའི་ལོ་མ་ལྡང་བྲུ་
 དང་། འདབ་མ་དམར་པོ། ཟེའུ་འབྲུ་སེར་པོ་སོགས་འདི་དག་མེ་རྟོག་རང་གི་
 ཁ་དོག་དང་། བདེན་པ་བསྟུ་མེད། རང་རེའི་མིག་གིས་བལྟས་རུང་མ་བལྟས་
 རུང་གནས་དེ་ཉིད་དུ་སྤར་ནས་ཡོད་པའི་རྩལ་ཤིག་ད་ལྟ་རང་གིས་གསར་དུ་
 མཐོང་བ་ཡིན་པ་གཞིར་བཞག་བྱེད་པ་ལས་དེ་ལ་ཐེ་ཚོམ་བྱེད་མཁན་སུ་ཡང་
 མེད། དེའི་ཆོ་ཁ་དོག་སྤྲོ་ཚོགས་པ་འདི་དག་དོན་ལ་མེད་ཅེས་སྟེས་ན་སུས་ཀྱང་
 སྒོ་ཡུལ་དུ་ཤོང་དཀའ་སྟེ། འདི་ལ་ལྟན་སྦྱེས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་ཞེས་བྱའོ། །ད་ལྟ་
 མེ་རྟོག་གི་ཁ་དོག་སྤྲོ་ཚོགས་པ་འདི་དག་མིག་ལ་སྤང་བ་ཚམ་ལས་མེ་རྟོག་གི་
 ཐོག་དུ་ཡེ་ནས་ཡོད་མ་སྒྲིང་བར་ཤེས་པ་ན། མེ་རྟོག་གི་ཁ་དོག་སྒྲིང་པ་ཉིད་
 དུ་རྟོགས་པ་ཡིན། དེ་ལ་ཞིབ་དུ་བྱེ་ན། མེ་རྟོག་ལ་ཁ་དོག་གཞི་ནས་མེད་ཀྱང་
 མིག་ལ་ཁ་དོག་སྤྲོ་ཚོགས་པ་གསལ་བར་སྤང་བ་འདི་ལ་སྤང་བ་ཞེས་བྱ། མིག་
 ལ་ངེ་ལྟར་བདེན་པ་བསྟུ་མེད་ལྟར་དུ་སྤང་ཡང་རུང་མེ་རྟོག་ལ་ཁ་དོག་ཡེ་ནས་
 ཡོད་མ་སྒྲིང་བ་དེ་ལ་སྒྲིང་པ་ཉིད་ཅེས་བྱ། མེ་རྟོག་གི་ལོ་མ་ལ་ལྡང་བྲུ་མེད་ཀྱང་
 མེད་བཞིན་དུ་མིག་ལ་ལྡང་བྲུར་སྤང་བ་དང་། མིག་ལ་ལྡང་བྲུར་སྤང་ཡང་སྤང་
 བཞིན་དུ་མེ་རྟོག་ལ་ལྡང་བྲུ་ཡེ་ནས་མེད་པ་འདི་གཉིས་རྩལ་གཅིག་གི་ཐོག་
 དུ་འགལ་མེད་དུ་གནས་པ་ལ་སྤང་སྒྲིང་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་ཞེས་བྱའོ། །
 དེ་ལྟ་ན་ཡོལ་བའི་ཕག་དུ་ཡོད་པའི་མེ་རྟོག་དང་གོས་སྒྲིམ་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་
 པའི་གོས་ལ་ཁ་དོག་གཞི་ནས་མེད་ཅིང་། རྩལ་ཡོལ་བ་དང་གོས་སྒྲིམ་གྱི་ཁ་བྱེ་

བ་ན་ད་གཟོང་ཁ་དྲོག་ཅན་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་པར་ཤེས་དགོས། འོན་ཀྱང་གོ་
དོན་འདི་ང་ཚོའི་རྒྱན་ཤེས་དང་གཞི་ནས་འགལ་བས་ཁས་ལེན་བྱ་དགའ་
ཡང་། ཁས་མི་ལེན་ཐབས་མེད་ཡིན་ཏེ། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་རིགས་པ་ཁོ་
ནས་མ་ཟད་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ཡན་ཆད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་གནས་ལུགས་ཤིག་
ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། རྟེན་ལ་དྲོག་གི་གནས་ཚུལ་འདི་སྤང་མེད་དུ་མི་འཇོག་
པར་འདིའི་ཐོག་ནས་ཞིབ་ཏུ་བསམས་ན་གོ་བ་ལེགས་པོ་ལེན་རྒྱ་ཡོད་དོ། །

གཉིས་པ་དབྱིབས་སྟངས་པ་ཡིན་པ་ནི། མེ་ཏྲོག་སོགས་ཀྱི་ཁ་དྲོག་མ་གྲུབ་ཀྱང་
དབྱིབས་ནི་ཡོད་དོ་ཞེ་ན། རང་རེའི་མིག་ལ་སྤང་བའི་བྱ་བཞི། བྱ་གསུམ། ནར་
མོ་ལ་སོགས་པའི་དབྱིབས་སྟངས་ཀྱི་འདི་དག་འཇིག་རྟེན་པལ་བ་རྣམས་
ཀྱིས་ཕྱི་རོལ་ན་དངོས་སུ་ཡོད་པར་འདོད། དེའི་དབང་གིས་དེ་ལ་ཆགས་སྤང་
དང་དགག་སྐྱབ་སྟངས་ཀྱི་འདི་དག་པ་པས་བཤད་ན། མིག་
གིས་མཐོང་དུ་ཡོད་པའི་རགས་པའི་དངོས་པོ་ཅིག་ཅོད་དང་སོ་བཅས་ལ་སོགས་
པའི་བཅས་པོ་འདི་ཐམས་ཅད་ནི། ཆ་རྒྱལ་ཞེས་པ་རྩུང་ཟད་རགས་པའི་རྒྱལ་
ལས་གྲུབ་ཅིང་། ཆ་རྒྱལ་ནི་མ་རྒྱལ་ལས་རྒྱལ་ཕན་ལས་གྲུབ། རྒྱལ་ཕན་ནི་རྒྱལ་
ཕན་སྟངས་པོ་དང་སྟོག་རྒྱལ་ལས་གྲུབ། རྒྱལ་ཕན་སྟངས་པོ་ནི། བར་རྒྱལ་དང་རྒྱ་
རྒྱལ་ལས་གྲུབ། རྒྱ་རྒྱལ་ནི་ལྷར་ཁི་ལས་གྲུབ། ལྷར་ཁི་ནི་རྒྱལ་ལས་གྲུབ་ཅིང་།
དེ་ལྟར་ཆེས་ཕྱི་བའི་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མང་གཞིར་གྱུར་པ་ལ་གཞི་རྒྱལ་ཞེས་
བྱ་ཞིང་། དེ་དག་ཐམས་ཅད་རྒྱལ་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་རོ། རྒྱལ་དེ་
རྣམས་ལས་རགས་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཚུལ་གཞི་མ་རྒྱལ་ལས་རྒྱལ་ཕན་
(atom原子)ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན། དེའི་བོངས་ཆད་ལས་ 100% འདི་
སྟངས་པ་ཡིན། དེས་ན་དོན་ལ་རྟེན་གྲུབ་ཏུ་ཡོད་པ་ནི། 0.00000007% ཅུ་

དེང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།
 ལས་མེད། ད་དུང་ཞིབ་ཏུ་བྱ་རྒྱུ་ན་དེ་ཡང་རྩལ་སྤྲུལ་གྱི་མ་གྲུབ་མོད། འདི་ཙམ་གྱི་ཐོག་
 ནས་བལྟས་ན་ཆོག་སྟེ། རྩལ་སྤྲུལ་གྱི་མ་གྲུབ་པ་ཅུང་ཟད་ཅིག་ཡོད་པ་ནི་རྩལ་ཕྱན་སྟོང་
 པོའི་ཆ་ཡིན། སྟོང་པ་ནི་སྟོག་རྩལ་གྱིས་རྩལ་ཕྱན་སྟོང་པོ་ལ་བསྐྱར་བ་བྱས་པ་
 ལས་བྱུང་བའི་སྤང་བ་རྩལ་སྤྲུལ་གྱི་མ་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་བརྒྱུ་ཆ་༡༧་ལྟག་ཅིག་
 སྟོང་པ་ཡིན་པའི་རྩལ་ཕྱན་ལས་ཆ་རྩལ་གྱུབ་ཅིང་། དེ་ལས་རགས་པའི་དངོས་
 པོ་འདི་དག་གྱུབ་པས་རྩལ་གཞིའི་རྩལ་སྟོང་པ་ཡིན་ན་དེ་ལས་བརྒྱུ་མས་པའི་
 རགས་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱང་སྟོང་པ་ཡིན་པ་ལས་འགྲོ་ས་མེད་པས་ང་
 ཆོའི་མིག་གིས་མཐོང་བའི་རྩལ་འདི་དག་གི་དབྱིབས་སྤྲ་ཆོགས་པ་དག་ཀྱང་
 དོན་ལ་རྩལ་སྤྲུལ་གྱི་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། །



འདི་གསལ་བར་བཤད་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་མདོ་ལང་ཀར་གཤེགས་པ་
 ལས། སྟོ་གོས་ཆེན་པོ། དགེ་སྦྱོང་ངམ་བྲམ་ཟེ་གང་ལ་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ་
 སྤྱིན་དང་། མགལ་མེ་བསྐྱར་བ་དང་ཞེས་གསུངས་པ་དང་། དམ་པའི་ཆོས་

བྱ་པ་ཉེ་བར་གཞག་པ་ལས། སྤྱི་གསུམ་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་ནི། མགལ་
མེ་འཁོར་ལོ་ལྟ་བུ་དང་། ཞེས་གསུངས་པའི་མགལ་མེ་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་བའི་
ཐོག་ནས་ངོ་སྤྱད་ན་རྟོགས་སྒྲིལ། མགལ་མེ་ཞེས་པ་ནི་སྒྲེ་གཅིག་ན་མེ་དང་ལྡན་
པའི་དབྱག་པའམ་ཐུར་མ་སྒྲེ་མེ་དང་ལྡན་པའི་སྒྲོས་ཐུར་ལྟ་བུ། དེ་ཐུར་མོར་
བསྐྱར་ན་མེའི་མིག་ལས་དུ་འོད་ཀོར་ཀོར་པོ་ཞིག་ཏུ་སྤང་སྟེ། དེ་ལ་མགལ་མེའི་
འཁོར་ལོ་ཞེས་བྱ། འོད་ཀྱི་དབྱིབས་ཀོར་ཀོར་པོ་དེ་ནི་མིག་ཤེས་ཀྱི་ནང་དུ་གནས་
པ་ཡིན་གྱི། རྟོན་གྱི་ཐོག་ན་རྩལ་སུ་གྲུབ་པ་ནི་ཅུང་ཟད་ཅིམ་ཡང་མེད་དོ། འོ་
ན་དོན་ལ་མེད་པ་དེ་མིག་ཤེས་ལ་ཅེའི་ཕྱིར་དུ་སྤང་བ་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་དེའི་
ཐུར་ཚད་ལས་བྱང་བ་ཡིན་ཏེ། མགལ་མེ་དལ་བྱར་བསྐྱར་ན་འགལ་མེ་རང་
ཉིད་སྤང་བ་ལས་འཁོར་ལོར་མི་སྤང་མོད། ཐུར་ཚད་ཇི་མཐོར་བཏང་ན་མགལ་
མེར་མི་སྤང་ཁོང་འཁོར་ལོ་ཉིད་དུ་སྤང་སྟེ། མེའི་མིག་གིས་མཐོང་བའི་ཐུར་
ཚད་ལས་བརྒལ་བས་མེ་དེ་ནར་མོ་ཉིད་དུ་སྤང་བ་ཡིན་ནོ། །

སྤྱིར་འཁོར་ལོ་རྒྱུ་པོ་གཅིག་ལ་ཏུའུ་ཉི་ལྔ་ཡོད་ཅིང་། དེ་རྣམས་ལས་ཏུའུ་
གཅིག་གི་ཐོག་ཏུ་སྤང་བའི་མེ་དེ་དོན་ལ་རྩལ་སུ་གྲུབ་པ་ཡིན་ཁོང་། དེ་ལས་
གཞན་ཏུའུ་ཉི་ལྔ་པོའི་སྟངས་དུ་སྤང་བའི་མེ་ནི་མིག་ཤེས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པ་
ལས་དོན་གྱི་ཐོག་ཏུ་གཞི་ནས་མེད། དོན་གྱི་ཐོག་ན་ཏུའུ་ཉི་ལྔ་པོ་གཞན་ཉི་ལྔ་
པོ་ཐམས་ཅད་སྟོང་བ་ཡིན། མིག་ལས་དུ་ཏུའུ་ཉི་ལྔ་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་
དུས་གཅིག་ཏུ་མེའི་སྤང་བ་འབྱུང་མོད། འོན་ཀྱང་འོད་ཀོར་ཀོར་པོ་འདི་ཆ་
ཉི་ལྔ་བཞུགས་པའི་ཆ་ཉི་ལྔ་པོ་གཞན་པ་ཐམས་ཅད་སྟོང་བ་ཡིན། དེས་ན་སངས་
རྒྱུ་ཀྱི་ཞལ་ནས། རང་བཞིན་མེད་པ་སྤྱིན་དང་། འགལ་མེ་བསྐྱར་བ་དང་
ཞེས་གསུངས་པའི་འགལ་མེ་འཁོར་ལོ་ལ་རང་བཞིན་མེད་ཚུལ་དེ་ལྟ་བུའོ། །

དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འབྲུག་ཚུལ་བཤད་པ།
 དང་སང་འགལ་མེད་འཁོར་ལོའི་རིགས་པ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་བཟོས་པའི་
 འགྲེམ་བརྒྱུད་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་ཤིག་ཡིད་པ་ལ། ཤེས་ལུས་མིག་རྩེན་
 ཚད་ན་འགྲེམ་བརྒྱུད་ཆས་ཞེས་བྱ་སྟེ། འགྲེམ་བརྒྱུད་ཆས་འདིས་སྟོན་
 ཆགས་དང་ཡོ་བྱད་སྟོན་གཡོ་བ་དང་མི་གཡོ་བའི་གཟུགས་བརྟན་ལྷ་ཚོགས་
 ཤིག་སྟོན་པར་བྱེད་དོ། །



འགྲེམ་བརྒྱུད་གཏོང་ཆས་འདི་ལ་དབྱུག་པ་ལེབ་མོ་ལྷ་བུའི་ཚེབ་མ་ཕྱ་མོ་གཅིག་
 གི་ཐོག་ཏུ་འོད་ལྷ་ཚོགས་འབྱེན་པའི་སྟོན་ཏིག་ཆུང་ཏུ་༢༢༤་འམ་༣༡༤་
 བསྟར་དུ་བསྒྲིགས་ནས་བཀོད་ཡོད། ཚེབ་མ་དེ་ཟུར་མོར་འཁོར་བ་ན་སྟོན་ཏིག་
 ཆུང་ཏུ་ནམས་ཀྱིས་འོད་སྟོན་ཞིང་། འོད་དེ་དག་མེད་མིག་ནང་དུ་འགལ་མེད་
 འཁོར་ལོ་བཞིན་དུ་ཟུར་ནས་གཟུགས་བརྟན་ལྷ་ཚོགས་པ་སྤང་བར་བྱེད་པ་ཞིག་
 རྟེ། ཚེབ་མ་དེ་ཟུར་མོར་འཁོར་བ་ན་འཁོར་ལོ་ལྷུ་པོར་སྤང་ཞིང་། འཁོར་ལོ་

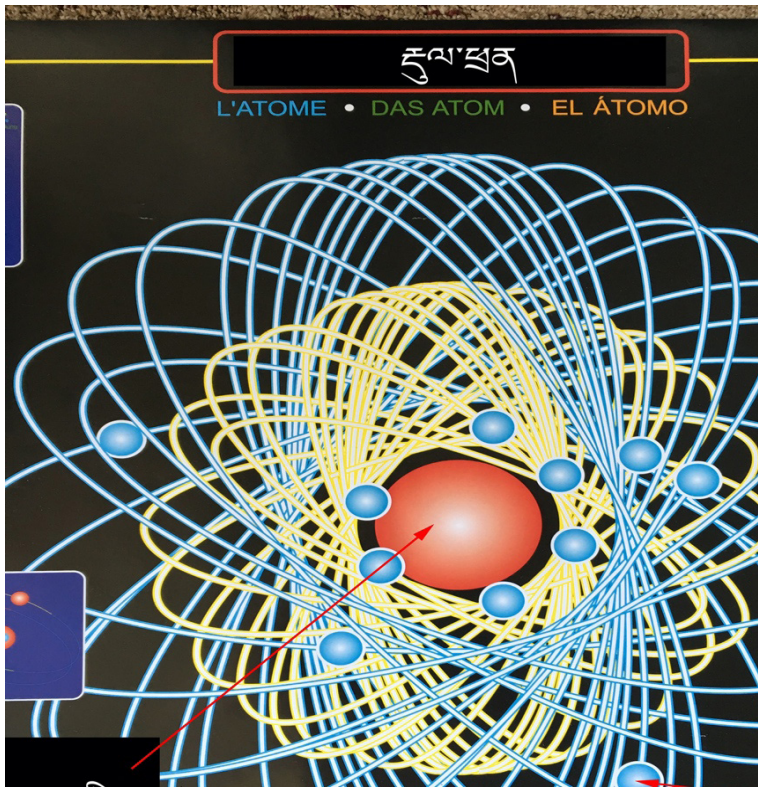
ཟླམ་པོའི་ཆ་ཤས་ཡོངས་རྫོགས་གཟུགས་བརྟན་གྱིས་ཁེངས་བར་སྤང་མོད།
འོན་ཀྱང་དོན་ལ་ཟླམ་འཁོར་གྱི་དུའུ་༣༥༠་ཐམ་པ་ལས་གཡས་གཡོན་གྱི་དུའུ་
༡་རེ་སྟེ། ཁྱོན་དུའུ་༥་གྱི་ཆ་ལས་གཞན་པ་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཡིན། འདྲིའི་ཙ་
བའི་རིགས་པའང་འགལ་མེ་བཞིན་འཁོར་བའི་འགྲོས་ཟུར་བའི་ཆོ་མའི་མིག་
གིས་དེའི་ཟུར་ཚད་གྱི་རྗེས་སུ་མི་བསྐྱེབས་པས་མིག་ནང་དུ་འོད་ནར་མོ་ཞིག་
དུ་སྤང་ཁེང་། འོད་ནར་མོ་མང་པོ་ཚོགས་པ་ལས་སྟོག་ཆགས་སོགས་གྱི་གཟུགས་
སུ་སྤང་བ་ཡིན་ནོ། འོད་ནར་མོ་དེ་དག་མིག་ཤེས་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་པ་ལས་ཕྱི་
རོལ་ན་མེད། འོན་ཀྱང་མི་རྣམས་གྱིས་རང་གི་མིག་ཤེས་གྱི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་
འོད་དེ་དག་ཕྱི་རོལ་དུ་ཡོད་སྤང་ཤར་ནས་གཟུགས་བརྟན་སྤྲ་ཚོགས་ལ་བདེན་
པར་ཞེན་པ་ཡིན་ནོ། །པར་ཆས་གྱི་མགྲོགས་སྟེའི་ཟུར་ཚད་ཏ་ཅང་མཐོན་པོ་
བྱས་ནས་པར་སྒངས་ན་གཟུགས་བརྟན་མི་སྤང་ཁེང་སྟོན་ཏྲིག་རྣམས་བཟར་
དུ་བསྐྱིགས་པ་རྒྱུ་པ་སྤང་། ཟུར་ཚད་མའི་མིག་དང་འདྲ་བར་བྱས་ནས་པར་
སྒངས་ན་སྟོན་ཏྲིག་རྣམས་མི་སྤང་ཁེང་གཟུགས་བརྟན་དུ་སྤང་། ཟུར་ཚད་
འབྲིང་ཙམ་བྱས་ནས་པར་སྒངས་ན་གཟུགས་བརྟན་གྱི་ཕྱེད་ཙམ་སྤང་ཁེང་
ཕྱེད་སྟོང་པར་སྤང་། འོན་ཀྱང་མའི་མིག་ལ་ཟུར་ཚད་མཐོན་མཐོན་མང་པོ་བྱར་
མེད་པས་གཟུགས་བརྟན་ཁོ་ན་སྤང་བ་
ཡིན་ནོ། །



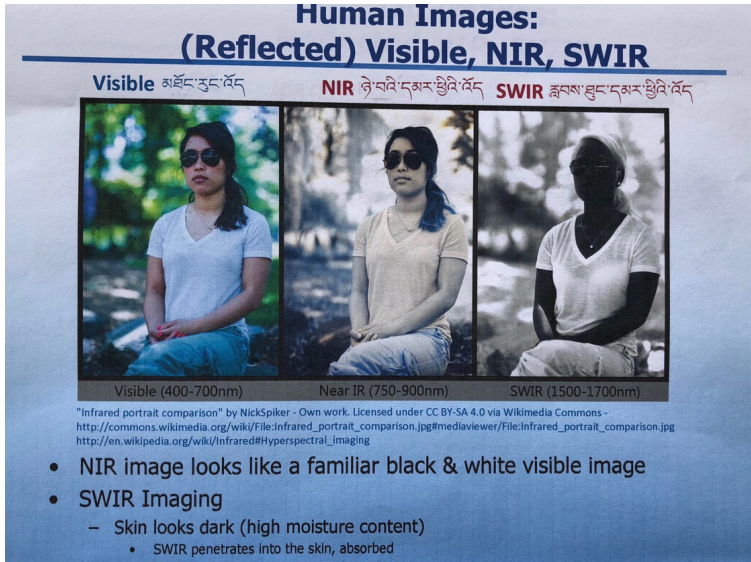


དེ་དག་ནི་དཔེ་ཡིན་ཞིང་དོན་གྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། བཅ་པོའི་འཇིག་རྟེན་འདི་
 མགལ་མའི་འཁོར་ལོ་ལྷ་བྱའི་འབྱུང་སྒྲུང་འབའ་ཞིག་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་སྟེ།
 གང་གི་ཕྱིར་ཞེ་ན། བཅ་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཚུམ་གཞི་རྩལ་ཕྱན་གྱི་བོངས་ཚད་ལས་
 ༡༩.༡༩༡༩༡༩%དེ་སྟོང་པ་ཡིན་པ་ནི། དེའི་གྲུབ་ཆར་གྱུར་པའི་སྟོན་རྩལ་རྣམས་
 ཀྱིས་རྩལ་ཕྱན་སྟེང་པོའི་མཐའ་འཁོར་ནས་ཐུར་མོར་བསྐྱོར་བ་བྱེད་པས་མགལ་
 མའི་འཁོར་ལོ་བཞིན་དུ་བོངས་ཚད་ཆེན་པོར་སྒྲུང་བར་གྱུར་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་

བོངས་ཚད་ཆེན་པོར་སྤང་ཡང་དོན་གྱི་ཐོག་ན་ཉ་ཅང་སྤྲ་བའི་སློག་རྩལ་འགའ་
ཞིག་དང་རྩལ་སྤན་སྤྱིང་པོ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད། དེས་ན་བོངས་ཚད་གྱི་
༠.༠༠༠༠༠༠༡%ཅམ་ལས་གཞན་པ་ཐམས་ཅད་མེད་བཞིན་སྤང་བ་ཁོ་ན་
ཡིན། དེ་ལྟ་ན་རྩལ་སྤན་གྱི་བོངས་ཚད་ལས་༡༩.༡༩༡༩༡༩༡%དེ་མགལ་མེའི་
འཁོར་ལོ་དང་འདྲ་བས་ལྟ་མཁན་གྱི་མིག་གི་ཤེས་པའི་ནང་དུ་སྤང་བ་ལས་དོན་
གྱི་ཐོག་ན་མེད་ཅིང་། ༠.༠༠༠༠༠༠༡%དེ་མགལ་མེ་ཉིད་དང་འདྲ་བས་དེ་
ལས་ཞིབ་ཏུ་མ་དཔྱད་ན་བདེན་པ་ཡིན་མོད། གལ་ཏེ་ཞིབ་ཏུ་དཔྱད་ན་ནི་དེ་
ཡང་བདེན་པར་བྱུང་བ་མེད་དེ། དེ་ལས་ཀྱང་ཚུང་བའི་རྩལ་རྣམས་ལས་བྱུང་
བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ།



དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།
 རང་རེའི་བཅ་པོའི་ལུས་འདི་ཡང་མགལ་མེའི་འཁོར་ལོ་ལྟ་བུའི་འཁྲུལ་ཤེས་
 གངས་མེད་པ་ཞིག་མཉམ་དུ་ཚྲགས་པ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པས་གལ་ཏེ་
 འཁྲུལ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་དེ་དག་མེད་པར་བྱས་ན་རྒྱུ་ཅུ་ཐུན་མ་ལྟ་བུའམ་གཏན་
 ལྡན་མི་མཐོང་བར་ཡང་འགྱུར་སྤིང་དོ། །དེས་ན་རང་རེ་མེའི་ལུས་འདྲོམ་གང་
 པོ་འདིའང་མིག་གི་འཁྲུལ་ཤེས་བསགས་པ་ལས་སྤང་ཞིང་། དེ་བཞིན་དུ་ཉེ་
 འཁོར་ན་ཡོད་པའི་བཅ་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དེ་ཁོ་ན་བཞིན་དུ་སྤང་ཡང་མ་
 གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་ཕྱིའི་འཇིག་རྟེན་འདི་ཅི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི། དུལ་
 བཅ་པོ་རང་གི་ངོ་བོའི་སྒྲོ་ནས་གཏན་ཁེལ་བྱེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དུལ་ཅན་མིག་
 ལ་སྒྲགས་པས་གཏན་ཁེལ་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ཡང་རང་རེས་ད་ལྟ་མཐོང་
 བའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་བཅ་པོའི་འཇིག་རྟེན་འདི་ཅིའི་ཕྱིར་ན་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞེ་
 བ། ཕྱི་རོལ་གྱི་དུལ་འདི་དག་རང་གི་ངོ་བོ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་དུ་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞེས་
 རྒྱ་རྒྱུ་མ་ཡིན་ཏེ། རང་རེའི་མིག་སྒྲགས་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་
 གྱིས་ཕྱིའི་འཇིག་རྟེན་འདི་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་དུ་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞེས་སྒྲ་དགོས། གལ་
 ཏེ་ང་ཚོའི་མིག་གིས་མཐོང་བྱུང་པའི་འོད་དེ་འོ་མོའི་ནང་གི་མཐོང་བྱང་འོད་
 མ་ཡིན་པར་འོད་གཞན་ཞིག་ཡིན་ན། འཇིག་རྟེན་འདིའང་ད་ལྟ་སྤང་བ་ལྟ་བུ་
 ཞིག་མ་ཡིན་པར་ཐག་གིས་ཚད་དེ། དཔེར་ན། རང་རེའི་མིག་གིས་མཐོང་བའི་
 འོད་དེ་དམར་ཕྱིའི་འོད་ཡིན་ན། མེའི་ལུས་པོ་འདིའང་ཁ་དྲོག་མེད་པའམ་
 ལྟ་པོ་ཁོ་ན་དང་སྒྲ་དཀར་པོ་ཅན་ཞིག་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་མི་ལུས་ཀྱི་ཁ་དྲོག་ཅི་
 ཡིན་ནི་དེ་ལ་ལྟ་བྱེད་ཀྱི་མིག་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན་གྱི། ལུས་པོ་རང་ལ་རག་ལས་
 པ་མ་ཡིན་པ་ལྟ་བུའོ། །



ཕྱི་འོད་འཇིག་རྟེན་གྱི་དབྱིབས་སྒྲ་ཚོགས་པ་འང་བཅའ་པོ་རྣམས་ཀྱི་རང་ངོས་ནས་གཏན་ཁེལ་བྱེད་པ་མ་ཡིན་པར་མིག་སྟགས་ཀྱིས་གཏན་ཁེལ་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། གཤམ་ཏེ་རང་རེའི་མིག་གིས་མཐོང་ཐུབ་པའི་འགྲོས་དེ་ད་ལྟའི་འདི་ལས་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན་ན་ནི། ཅོག་ཅོ་དང་སོ་ཕག་སྟགས་ཀྱང་བརྟན་པོར་གནས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པར་ཐམས་ཅད་ཆུ་ངོས་ཀྱི་ཉི་འོད་བཞིན་དུ་འདར་ཆེས་ཆེས་བྱེད་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་ལ། དབྱིབས་ཀྱང་ད་ལྟའི་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ། འགྲོས་ཀྱི་དབང་གིས་བསྐྱེད་པའི་འཁྲུལ་ཤེས་མང་པོ་ཞིག་མེད་པར་གྱུར་བེན་པའི་ཕྱིར་རོ།

གཤམ་ཏེ་མིག་གིས་མཐོང་ཐུབ་པའི་འགྲོས་དེ་ད་ལྟའི་འདི་ལས་ཀྱང་དལ་བ་ཞིག་ཡིན་ན་ནི། མིའི་རྒྱུ་ལག་གཡོ་བ་དང་རྒྱུ་ཐང་དུ་རྒྱུག་པ་འང་འོད་ནར་མོ་ཞིག་དུ་སྤང་བར་འགྱུར་བ་དང་། དེ་ལས་ཚུང་བཟང་མགྲོགས་པར་འཁོར་བའི་རྒྱུ་ལས་འཁོར་གྱི་འཕང་ལོ་སྟགས་ནི་གཡོ་མེད་བརྟན་པོར་གནས་པའི་དངོས་

དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྒྲིང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།
 བོ་ཞིག་ཏུ་སྤང་བར་འགྱུར་བ་དང་། ཤིན་ཏུ་མགྲོགས་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ནི་
 མིག་མདུན་ནས་སོང་ཡང་ཅུང་ཟད་ཀྱང་སྤང་བར་མི་འགྱུར་རོ། །
 རང་རེའི་མིག་ལམ་དུ་སྤང་བའི་གཡོ་བ་དང་མི་གཡོ་བའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་
 བར་མ་ཆད་པའི་རྒྱན་ཅན་ཞིག་ཏུ་སྤང་བ་འདིའང་དོན་ལ་གཏན་ནས་མེད་
 པའི་འབྲུལ་སྤང་ཁོ་ན་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ཚད་རྒྱལ་རྒྱས་ཤུགས་རིག་པའི་སྐབས་ཆེན་
 གྱི་ཆེན་རིག་པ་ཨིར་མེན་ཤེར་ཏེན་ཨིར་ཞེས་པ་ན་རེ། (What Is Life)ཤེ་
 རིན་ཐོན་(Charles Scott Sherrington)གྱིས་ང་ཚོ་ལ་འོད་འཆར་འགག་
 གི་བྱུང་ཚད་གྱི་དངོས་བརྟག་ཏུ་ཅང་ངོ་མཚར་བ་ཞིག་བཤད་དེ། ངས་དེ་ཉིད་
 སྐབས་སུ་ཤིག་བརྗོད་ན། དངོས་བརྟག་ཁང་དུ་སྒྲོན་མདུང་ཚུང་ཅུ་ཞིག་བཅོས་
 ཏེ། སྐར་ཆ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་འོད་འཆར་འགག་མང་པོ་བྱེད་དུ་བསྟག་སྟེ། དཔེར་
 བ་། འོད་འཆར་འགག་ཐངས་༥༠་དང་། ༦༠། ༧༠་འམ་༡༠༠་ལྟ་བུའོ། །འོད་
 བྱུང་ཚད་དེའི་ཐངས་གྲངས་རྗེ་མང་དུ་བཏང་ཆོ། ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་སྟེབས་
 པ་ན་འོད་འཆར་འགག་གི་སྤང་བ་དེ་མི་མངོན་པར་འགྱུར། ཐངས་གྲངས་ཅི་
 ཅུམ་འབྱུང་བ་འདི་དངོས་བརྟག་གི་གནས་ཚུལ་ལ་རག་ལས་ཏེ། སྐབས་འདིར་
 བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་པོས་ཤིའི་མིག་གིས་བརྟགས་པ་ན། འོད་དེ་བར་མཚམས་
 མེད་པའི་རྒྱན་ཅན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བར་འགྱུར་ཞེས་ཟེར་ཏེ། སྒྲོན་འོད་དེ་དོན་
 ལ་སྟེ་འགག་ཅན་དང་། སྡེ་བྱེ་བར་ཆད་པ། སྡེ་བྱེ་ཐ་དད་པ་ཡིན་ཡང་། སྟེ་
 འགག་གི་འགོས་ལྗང་བ་ན་མིའི་མིག་ལ་རྒྱན་ཅན་བར་མ་ཆད་པ་ཞིག་ཏུ་སྤང་
 སྟེ། དེ་ནི་མིའི་མིག་གིས་ལྗང་ཚད་དེའི་རྗེས་སུ་མི་སྟེབས་པས་སྡེ་བྱེ་གཅིག་ཅན་
 གྱི་འབྲུལ་སྤང་བྱུང་བ་ཡིན་གྱི། བར་མ་ཆད་པའི་དངོས་པོ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད།
 དེ་བཞིན་དུ་སྒྲོག་བརྟན་གྱི་སྟེན་ཤོག་ཤོག་ཏུ་ཡོད་པའི་མིའི་ཀླང་པ་འདེགས་

འཛོག་སོགས་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་པར་རིས་རྣམས་ཟུ་ཕྱི་ཐ་དད་པ་རྒྱང་རྒྱང་ཡིན་
 ཡང་། སྐར་ཆ་༡་གི་ཡུན་ལ་པར་རིས་༢༤་ལེན་ཤེལ་བརྒྱད་ནས་སོང་ཆོ། མིའི་
 མིག་ལམ་དུ་འགྲུལ་བསྐྱོད་རྣམས་བར་མ་ཆད་པའི་རྒྱན་གཅིག་ཅན་ཞིག་དུ་
 སྤང་མོད། དོན་ལ་རྒྱན་གཅིག་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་གང་དུའང་མེད་དེ། ཐམས་
 ཅད་ཀྱང་ཟུ་ཕྱི་བར་ཆད་པའི་པ་རིས་ཐ་དད་པ་ཁོ་ན་ཡིན་པ་སྤྱིན་ཤོག་ཐོག་དུ་
 བསྟམས་ན་མངོན་སུམ་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་དང་། མི་དང་། ངའམ་
 བདག་ཅེས་པ་འདིའང་མུང་པོ་ལྗེའི་སྐད་ཅིག་མ་ཟུ་ཕྱི་ཐ་དད་པ་གངས་མེད་
 པ་ཞིག་ཟུར་བར་སྐྱེ་འགག་བྱས་པ་ན། མིག་སོགས་དབང་ཤེས་རྣམས་འབྲུལ་
 རས་བར་མ་ཆད་པའི་རྒྱན་ཅན་ཞིག་མཐོང་ཞིང་། འབྲུལ་བ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་
 ཡིད་ཤེས་ཀྱིས་ཟུ་ཕྱི་གཅིག་དུ་བཟློམས་ནས་བདག་ཅེས་བཟུང་བ་ཡིན་གྱི།
 གཞན་རྒྱན་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་གང་དུའང་མེད་དེ། ཐམས་ཅད་ཟུ་ཕྱི་ཐ་
 དད་ཅིང་ཟུ་མ་ཡོད་པའི་ཆོ་ཕྱི་མ་མེད་ལ། ཕྱི་མ་ཡོད་ཆོ་ཕྱི་མ་མེད་པ་ཤ་ལྟག་
 ཡིན་ཏེ། དོན་ལ་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་ཁོ་ན་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་དོ། །དེས་
 ར་ངའམ་བདག་ཅེས་པའང་དོན་ལ་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་
 མེད་ཅིང་། སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་ལ་བདག་གི་དོན་མི་ཆང་བས་སྟོན་པ་སངས་
 རྒྱས་ཀྱིས་བདག་མེད་པར་གསུངས་པ་ཡིན་ནོ། །སྐྱེ་འགག་ཟུར་བ་ལ་གཅིག་དུ་
 འབྲུལ་ཚུལ་འདི་ནི་ཆད་མ་རྣམ་འབྲེལ་ལས། འཇུག་པ་ཟུར་ཕྱིར་སྐྱུན་པོ་དག །
 དེ་དག་ལ་ནི་གཅིག་དུ་ཞེན། །ཞེས་དང་། འཇམ་མགོན་ས་སྐྱ་བཞི་ཏའི་ཆད་མ་
 རིགས་པའི་གཏེར་ལས། རིམ་གྱིས་འཇུག་ཀྱང་ཟུར་བ་ལ། །སྐྱུན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་
 གཅིག་དུ་ཞེན། །ཞེས་དང་། འཇམ་མགོན་མི་པམ་རྒྱ་མཆོའི་ཆད་མ་རྣམ་འབྲེལ་
 གྱི་འབྲེལ་བ་ལས། མགལ་མེ་དང་ཕྱག་ཤིང་བསྐྱོར་བ་ལ་སོགས་ཟུར་དུ་འཇུག་

དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།
པའི་རྗེས་སུ་འགོ་བ་སྟེ། ཟུར་དུ་འཇུག་པ་དེ་ཡི་དབང་དུ་སྟོང་བས་ན། འབྲུལ་
རྒྱ་དེས་གཞོད་པ་ཅན་གྱི་མིག་དབང་གིས་བདག་རྟེན་བྱས་པ་ལས་ཅིག་ཅར་
རྒྱན་ཁོར་ཡུག་དུ་མ་ཆད་པའི་འཁོར་ལོར་འབྲུལ་བ་འབྱུང་སྟེ། ཞེས་གསུངས་
ཏེ། འགོས་ཟུར་བའི་དབང་གིས་རྒྱན་ཅན་དུ་སྒྲུང་བའི་འབྲུལ་བ་འབྱུང་བར་
གསུངས་སོ། །

གཞན་ཡང་སྒྲོམ་གྱི་ནང་དུ་བརྟུག་ནས་མི་མཐོང་བར་བྱས་པའི་བྱམ་པའི་
དབྱིབས་ནི། ལྷ་ལྷོ་བ་དང་ཞབས་ཁྱུ་པ་ད་ལྷ་མཐོང་བཞིན་པ་ལྷ་བྱ་ཞིག་
མ་ཡིན་ཏེ། མིག་ཤེས་འབྲུལ་བའི་དབང་གིས་བྱང་བའི་ཆ་རྣམས་མེད་པར་གྱུར་
པའི་ཕྱིར་རོ། དེ་ལྷ་ར་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ངོ་བོ་ཇི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི། མིག་
སོགས་དབང་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་ཀྱིན་ཡོད་པ་འདི་ཤིན་དུ་གསལ་པོ་
ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་སྐྱ་སྟོང་པ་ཡིན་པ་ནི། རང་རེ་འཇིག་རྟེན་པལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་
སེམས་ལ། སྐྱ་ཞེས་པ་དེ་ཉན་པ་པོ་ཡོད་རུང་མེད་རུང་ཕྱི་རོལ་ན་དངོས་སུ་ཡོད་
པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་ཅིང་། དེ་ལ་སྟན་མི་སྟན་དང་འདོད་མི་
འདོད་སོགས་སྐྱེད་ནས་ཆགས་སྤང་དང་སྤང་དོར་སྤྲོ་ཆོགས་པ་ཞིག་བྱེད་དོ། །
སྟོག་ཆགས་གཅིག་ཀྱང་མེད་པའི་ས་སྟོང་ཞིག་དུ་ཤིང་སྤྱང་ཆེན་པོ་ཞིག་ས་ལ་
འབྱུལ་ན། དེ་ལ་སྐྱ་ཡོད་དམ་མེད་ཟེར་ན། ཉན་པོ་སྟོག་ཆགས་གཅིག་ཀྱང་
མེད་ནའང་སྐྱ་ཡོད་ཅེས་སྟོལ། དངོས་ཁམས་རིག་པས་བཤད་ན། སྐྱ་ཞེས་པའི་
དངོས་པོ་དོན་ལ་གྲུབ་པ་ཞིག་ཕྱི་རོལ་ན་གཏན་ནས་མི་འདུག། ཉན་པ་པོ་རང་
གི་རྣ་བའམ་ཁྲུང་པའི་ནང་དུ་སྤྱོད་བ་མི་འདྲ་བ་རེ་བྱུང་བ་ཙམ་ཞིག་རེད་ཅེས་
ཟེར་རོ། འདི་ཤེས་པ་ལ་ཐོག་མར་རྣ་བས་སྐྱ་ཐོས་ཚུལ་ཤེས་དགོས་པས་དེ་རྒྱང་

ཟད་བཤད་པ་ལ། དཔེར་ན། ཤིང་སྤྱང་ཆེན་པོ་ཞིག་འགྲེལ་ནས་ས་ལ་བརྒྱབས་
 པ་ན། དེའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་མཁའ་དབྱགས་གཡོ་འདར་བྱེད་ཅིང་། གཡོ་འདར་
 དེའི་དབང་གིས་མཁའ་དབྱགས་ནང་དུ་འཕར་སྒྲབས་འབྱུང་ཞིང་། འཕར་
 སྒྲབས་དེ་མཁའ་དབྱགས་བརྒྱད་ནས་མིའི་ན་བའི་ནང་དུ་ཞུགས་ནས་ན་བའི་ར་
 གྱི་གཡོ་འགྲེལ་བྱས། གཡོ་འགྲེལ་དེ་དག་གི་དབང་གིས་ན་དུང་ནང་དུ་སྒྲབས་
 རྒྱུ་དུ་འབྱུང་ཞིང་། སྒྲབས་དེས་ན་དུང་ནང་གི་གདན་སྐྱེའི་ཐོག་དུ་བསྐྱེགས་
 ཏེ་གནས་པའི་སྤྱ་ཅན་སྤྱང་ལ་བྱག་སྤྱོད་བྱས། དེ་ནས་དབང་ཅ་ལ་བྱག་སྤྱོད་
 བྱས་ཤིང་དེས་སྤྱོད་གི་བརྒྱུ་འཕྲིན་ལྷན་པའི་ནང་དུ་གཏོང་བར་བྱེད། བརྒྱ་
 འཕྲིན་དེ་ཆོར་ལྷན་གྱི་ནང་དུ་འགྲོ་ཞིང་། དེ་ནས་ལྷ་རིམ་ཉན་བྱེད་པགས་རྩས་
 གྱི་ནང་དུ་འགྲོ་སྟེ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་རྣམས་ལ་སྤྱི་ཚུང་བ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་
 བ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་རོ།

སྤྱིའི་འབྱུང་ཁུངས་ནི། རྩས་གང་རུང་ཞིག་གཡོ་འདར་བྱས་པ་སྟེ། དཔེར་ན་
 མིའི་གྲེ་ཐག་གཡོ་འདར་བྱས་པ་དང་། བི་ལང་སོགས་ཀྱི་རྒྱུད་གཡོ་འདར་བྱས་
 པ། སྤྱིང་བྱ་སོགས་ཀྱི་ནང་གི་མཁའ་དབྱགས་གཡོ་འདར་བྱས་པ་ཉ་སྟེ། སྤྱིའི་
 རོ་བོ་ནི། དོན་ལ་ན་ཤེས་ཀྱི་ཚུང་བ་དེ་ག་ལས་གཞན་པ་ཅི་ཡང་མེད་དེ། མིའི་
 གྲེ་ཐག་སོགས་རྩས་གཡོ་འདར་བྱས་ནས་བྱུང་བ་དེ་ནི། མཁའ་དབྱགས་ཀྱི་
 སྒྲབས་སམ་རྒྱུད་སྤྱོད་མོ་ཞིག་ཡིན་གྱི། གཞན་གང་ཡང་མེད་ལ། རྒྱུད་དེ་ནི་སྤྱོད་མ་
 ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། གལ་ཏེ་གནས་དེ་ཉིད་དུ་སོག་ཆགས་ཀྱི་ན་བ་དང་དབང་ཅ།
 ལྷན་པ་སོགས་མེད་ན་རྒྱུད་སྤྱོད་མོ་ཞིག་རྒྱ་བ་ཅམ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་དོ། །
 སྤྱིའི་སྤྱེལ་རྟ་ནི། མཁའ་དབྱགས་དང་། སྤྱོད་ཆགས། རྒྱ་བཅས་ཡིན་ཏེ། སལ་ཆེ་
 བ་མཁའ་དབྱགས་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་གཞན་དུ་རྒྱ་བར་བྱེད་ཅིང་། ལྷགས་

དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འབྲུག་ཚུལ་བཤད་པ།
རིགས་སོགས་སྤྱོད་པའི་རྣམས་དང་། རྒྱ་སོགས་གཤེར་གཟུགས་བརྒྱུད་ནས་ཀྱང་
ཕར་ཕྱོགས་སུ་རྒྱ་བར་བྱེད་ལ། སྤྱེལ་རྟ་དེ་དག་གང་ཡང་མེད་པའི་སྟོང་རྒྱུ་
གི་ནང་ནས་རྒྱ་མི་རུས་སོ། །

སྤྱི་ཆབས་ནི། མཁའ་དབྱགས་ཀྱི་འཕར་ཆབས་ཏེ། དཔེར་ན། རྒྱ་ནང་དུ་རྩ་
བརྒྱུར་བ་ན་ཆབས་ཀོར་ཀོར་མང་པོ་འབྱུང་བ་བཞིན་དུ་མཁའ་དབྱགས་ལ་
གཡོ་འགུལ་ཐེབས་པའི་དབང་གིས་དེའི་ནང་དུ་ཆབས་ཀྱི་རྣམས་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་
བའོ། །ཆབས་གང་ཡིན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མིའི་རྣམས་ལ་སྤྱི་མྱོང་བ་སྤྱིད་པ་མ་
ཡིན་ཏེ། ཏེར་ཙེ་༡༠~༡༠༠༠༠་བར་དུ་བྱུང་བའི་ཆབས་ཀྱིས་སྤྱི་མྱོང་བ་སྤྱིད་
པར་བྱེད་ཅིང་། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་ཏེར་ཙེ་༡༠༠༠~༤༠༠༠་བར་གྱི་སྤྱི་ཆབས་
ལ་ཚར་བ་རྒྱུན་ཏེ། མི་རྣམས་ཀྱི་ནམ་རྒྱུན་གོ་བརྒྱུད་པ་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་
བརྒྱུད་ཕལ་ཆེ་བ་འདིའི་ཁོངས་སུ་ཡོད་ལ། ཏེར་ཙེ་༡༠་ལས་དམའ་བ་ལ་སྤྱི་
ཆབས་དམན་པ་ཞེས་བྱ་ཞིང་། ཏེར་ཙེ་༡༠༠༠༠་ལས་མཐོ་བ་ལ་རིམ་འདས་སྤྱི་
ཆབས་ཞེས་བྱ་སྟེ། འདི་གཉིས་ཀ་མིའི་རྣམས་ཐོས་མི་རུས་སོ། །

སྤྱིའི་འགྲོས་ནི། མཁའ་དབྱགས་སྐམ་པོ་དང་སེ་རྩོད་ཀོར་ཐིག་ཅན་གྱི་ནང་དུ་
སྐར་ཆ་༡་གི་ཡུན་ལ་སྤྱི་༣༣༠་ཙམ་མཇུ་ཚོད་༡་ལ་སྤྱི་ལེ་༡༢༠༠་ཙམ་ཞིག་རྒྱ་
ཞིང་། མཁའ་དབྱགས་ཆུ་ཅན་དང་རྩོད་ཅན་གྱི་ནང་དུ་དེ་ལས་ཅུང་མགྱོགས་
ཞེས་ཟེར་རོ། །དེ་ཡང་སྤྱེལ་རྟ་མཁའ་དབྱགས་ཡིན་ན་མཁའ་དབྱགས་ཉིད་ལས་
གཞན་པའི་སྤྱི་ཞེས་བྱ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པས་དོན་ལ་མཁའ་དབྱགས་ཀྱི་འཕར་
ཆབས་ཉིད་ཀྱི་མགྱོགས་ཚད་ཡིན་ནོ། །

སྤྱི་ཞེས་པ་འདི་རང་རེ་འཛིག་རྟེན་ཕལ་བ་རྣམས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ནང་དུ་རྟ་ཅང་
མཁོ་གལ་ཆེ་བ་དང་། འཛིན་ཞེན་ཆེ་བའི་དངོས་པོ་ཕྱི་རོལ་གྱི་དོན་ལ་ཡོད་པ་

གཞིར་བཞག་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་མེད་ཅེས་བརྗོད་ན། མི་ཕལ་ཆེ་བས་དང་
ལེན་བྱ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་སྟེ། ཉམ་རྒྱུན་སྤྱོད་མི་སྤྱོད། བསྟོད་པ་དང་སྤང་པ།
དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་བཞག་པ་ཡིན་ན།
སྤྱོད་ལ་མེད་ཅེས་སྤྱོད་ཆོ་སྤྱོད་ཏུ་ཤོད་དཀའ་ནའང་ཁས་མི་ལེན་ཐབས་
མེད་དོ། །དེ་ལྟར་བཅ་པོའི་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ནང་དུ་སྤྱོད་ཞེས་བྱ་བའི་དངོས་
པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ཡོད་མ་ཕྱིར་ཞིང་། ཉམ་རྒྱུན་རང་རེའི་ན་བས་ཐོས་པ་ནི། ན་
བའི་དབང་པོ་ལ་མཁའ་དབྱུགས་ཀྱིས་གཡོ་འདར་བྱས་པའི་དབང་གིས་བྱུང་
བའི་ན་ཤེས་ཀྱི་ཕྱིར་བ་ཅམ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་རང་གི་ཤེས་པ་ལ་སྤང་བ་
ཅམ་ཞིག་ཡིན་གྱི། བྱི་རོལ་ན་བྱུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་ལ། བྱི་རོལ་ན་ཡོད་ཡོད་
ལྟར་དུ་སྤང་བ་ནི། རང་གི་ཤེས་པའི་སྤང་ངོར་ཤར་བ་དེ་ཉིད་བྱི་རོལ་གྱི་རྩིས་
ཉིད་དུ་འབྱུང་བ་ཡིན་པར་ཤེས་དགོས་སོ། །

གསུམ་པ་རེག་བྱ་སྟོང་པ་ཡིན་པ་ནི། རང་རེ་འཇིག་རྟེན་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་
ལག་པ་དང་ས་རྩོ་སོགས་འཕྲད་ནས་ལག་པས་ས་རྩོ་སོགས་ཀྱི་རེག་བྱ་འཇམ་
པ་དང་རྩལ་པ་དག་ཕྱིར་བ་ཡིན་སྟམ་སྟེ། འདི་ནི་ཐམས་ཅད་ལ་ཚྱོད་མེད་དུ་
བྱུང་བའི་རྒྱུན་ཤེས་ཤིག་ཡིན་པས། འཇིག་རྟེན་ཕལ་བའི་ཁྲོད་ན་དོན་དེ་ལ་ཐེ་
ཆོམ་བྱེད་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད། དེར་མ་ཟད་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་ཞེས་སྤྱོད་ན་
ཁས་ལེན་བྱེད་དཀའ་སྟེ། རྒྱུན་སྤྱོད་བར་འདུག་ཅེས་སྟམ་དུ་བསམ་པར་འགྱུར།
འོན་ཀྱང་དངོས་ཁམས་རེག་པའི་ཆོན་རེག་པས་བཤད་ན། ལག་པ་དང་ས་རྩོ་
ནི་ནམ་ཡང་འཕྲད་མི་སྲིད་དེ། ལག་པ་དང་བྱི་ས་རྩོ་གཉིས་ཀ་རྩལ་ཕན་ལས་
བྱུང་ཅིང་། རྩལ་ཕན་ནི་གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་དུ་སྟོང་པ་ཡིན་པས་ཕན་
ཚུན་འཕྲད་དུ་མེད་དེ། ལག་པའི་རྩལ་ཕན་དང་ས་རྩོའི་རྩལ་ཕན་གཉིས་ཀ་

དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།

༠.༠༠༠༠༠༠༡% ཅམ་ལས་གཞན་པ་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཡིན་པས་འཕྲད་
ཐབས་མེད་དོ། །དེས་ན་རིག་པའི་ཚོར་བ་ནི། རྩལ་ཕྱན་གཉིས་ཀྱི་སྔ་སྔོན་གྱི་
རྩལ་རིམ་པ་ན་ཡོད་པའི་སྟོན་རྩལ་དག་གིས་རྩལ་ཕྱན་སྟོང་པའི་མཐའ་
འཁོར་དུ་རིམ་པ་ཕྱི་ནང་སྔ་སྔོན་བར་དུ་བར་ཐག་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པའི་སྟོ་
ནས་འཁོར་བསྟོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། སྟོན་རྩལ་དེ་རྣམས་ལ་རིགས་མཐུན་གྱི་
སྟོན་རྩལ་གཞན་ཉི་ཅུ་མི་འཇུག་ཅིང་ཕྱིར་འབྱུང་པར་བྱེད་པའི་ཤུགས་ཏེ། སྟོན་
འབྱུང་ཤུགས་ཞེས་པ་ཡོད་པས་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ལག་པའི་རྩལ་ཕྱན་རྣམས་སྟེ་
མཐུད་དུ་མདུན་སྟོགས་སུ་འགོ་བ་འགོག་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་
དང་པོ་སྟོང་པའི་ནང་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་ཟེར། མདོར་ན། ལག་པ་ས་རྩོད་དང་
འཕྲད་སྤང་ཤར་བ་ནི། ལག་པ་དང་ས་རྩོད་ཚུལ་གཞིའི་རྩལ་རྣམས་སྔ་སྔོན་
འཁོར་ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་འཁོར་བསྟོད་བྱེད་པ་ན་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་
ཉི་བར་བཅར་དུ་མི་འཇུག་པའི་ཤིང་ཤུགས་ཡོད་པས་དེ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་གྱི།
འཕྲད་ནས་རིག་པ་ནི་མེད་ཅེས་ཟེར་ཏེ། འཛམ་གླིང་ཡོངས་གྲགས་སུ་ཆེས་
ལུས་བྱུང་བའི་ཚན་རིག་པར་བཞི་བའི་རབ་འབྱམས་པ་རའོ་པེར་ཟུ་ལན་ཟ་
(Robert Lanza, MD) ཞེས་པ་ན་རེ། གལ་ཏེ་རྩིས་ཤིག་ལ་རིག་ན་ངེ་ལྟར་
ཡིན། དེ་སྔ་གཟུགས་མ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། ས་ལ་འགྲེལ་བའི་ཤིང་སྟོང་དེའི་ཡལ་
ག་ལ་ལག་པ་བརྒྱུད་ནས་རིག་ན། གཞོན་ཤུགས་ཡོད་པ་ཚོར་བྱུང་མོད། འོན་
ཀྱང་དེ་དང་པོ་སྟོང་ཆེན་ནང་དུ་བྱུང་ཞིང་དེ་ནས་གཞོན་ལག་པའི་མཚུབ་མོ་
རྣམས་ཀྱི་གནས་སུ་བཏང་བའི་སྟོང་བ་ཞིག་སྟེ། སྟོང་བ་འདིའང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་
ནང་དུ་གནས་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལས་གཞན་ཡང་གཞོན་ཤུགས་ཀྱི་ཚོར་བ་དེ་སྔ་
གཟུགས་ལ་རིག་པ་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་ཏེ། རྩལ་ཕྱན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཕྱི་ན་མོ་

སློག་ཅན་གྱི་སློག་རྩལ་ཡོད་པས་ང་ཚོས་ཤེས་པ་ལྟར་ན། རང་བཞིན་གཅིག་པའི་
རྩལ་ནམས་གྲིས་པན་ཚུན་འགོག་པར་བྱེད་པས་ཤིང་སྤོང་གི་ཤུན་པའི་སློག་རྩལ་
གྲིས་ལག་པའི་སློག་རྩལ་འགོག་ཅིང་། དེ་ཡང་སློག་འབྱུང་ཤུགས་གྲིས་མཛུབ་
མོ་ལུ་མཐུད་དུ་མདུན་ཕྱོགས་སུ་འགོ་བ་བཀག་པ་ཡིན་ནོ། །ལག་པ་བརྟུངས་
ནས་ཤིང་གི་ཡལ་ག་འདེགས་པར་བྱེད་པའི་ཆོ་ནའང་སྔ་གཟུགས་པན་ཚུན་དུ་
འཕྲད་པ་ནི་གཞི་ནས་མེད་དེ། མཛུབ་མོའི་ཚྩམ་གཞིའི་རྩལ་ཕན་རེ་རེ་བཞིན་
དུ་མི་གཅིག་ཀྱང་མེད་པར་སྟོང་ཏེ་རེ་གནས་པའི་ཨ་རིའི་ལྷགས་ཀྱི་རྟུང་གྲུག་
ཐང་སྟོང་པ་ཞིག་གི་དབྱས་ཀྱི་ཐིག་ཡོ་པའི་ཐོག་དུ་སྤྲང་བྱ་ཞིག་བབ་ནས་
ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རྟུང་རྟུང་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །གལ་ཏེ་ཅེས་ཀྱང་སྔ་གཟུགས་པན་
ཚུན་འཕྲད་ནས་འགོག་དགོས་ན། ང་ཚོའི་ལག་པས་སྤྲུག་པ་སྤྲུག་པོ་རྟོལ་ནས་
འགོ་བ་བཞིན་དུ་ཤིང་གི་ཡལ་ག་འང་ལས་སྤོང་མོར་རྟོལ་ནས་འགོ་བར་འབྱུར་
རོ་ཞེས་ཟེར་རོ། །

དེ་ལ་སློག་འབྱུང་ཤུགས་ཞེས་པ་ནི། རྩལ་ཕན་གྱི་སློག་རྩལ་རིམ་པས་རང་དང་
སློག་ཁུར་འདྲ་མཚུངས་ཅན་གྱི་རྩལ་ཕན་གཞན་གྱི་སློག་རྩལ་རིམ་པ་ཕྱིར་
འབྱུང་པར་བྱེད་པ་སྟེ། ཉེ་བར་གཅར་དུ་མི་འཇུག་པའི་ཤེད་ཅིག་གོ། དེ་ཡང་
སློག་རྩལ་ནམས་པན་ཚུན་འཕྲད་པ་མེད་ཀྱང་གཅིག་གིས་གཅིག་ཉེ་བར་
གཅར་དུ་མི་འཇུག་པའི་རུས་ཤེད་ཡོད་པའོ། །རྩལ་ཕན་གྱི་སྟོང་པའི་ཆ་ནི་
རྟུང་གྲུག་ཐང་ལྟ་བུའི་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། དེའི་སྟོང་པོ་
ནི་སྤྲང་བྱ་ཚམ་ཞིག་ལས་མེད་པས་རྩལ་ཕན་སྟོང་པ་ནམས་པན་ཚུན་འཕྲད་
མི་སྲིད་ཅེས་པ་སྟེ། དཔེར་ན་འགལ་མེའི་འཁོར་ལོ་གཉིས་དོན་གྱི་ཐོག་ནས་
པན་ཚུན་འཕྲད་རྒྱ་མེད་པ་ལྟ་བུའོ། །

དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།

དེ་ལྟ་ན་དོན་ལ་ཡོད་པར་འདོད་པའི་འཕྲད་པ་ནི། གཞི་ནས་མ་གྲུབ་ཅིང་།
འཕྲད་པར་འཇོན་པ་ནི་ནོར་བ་དང་། དུལ་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་རིག་ནས་དེའི་
རིག་བྱ་སྟུང་གིན་ཡོད་སྟམ་པ་ནི། འབྲུལ་བ་སྟེ་དུལ་དེ་དང་འཕྲད་པ་ནམ་ཡང་
མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་རང་རེ་རྣམས་ལ་འཕྲད་པར་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་
བ་འདི་ལ་སྤང་བ་ཞེས་བྱ་ཞིང་། འཕྲད་པ་གཏན་ནས་མི་སྲིད་པའམ་མེད་པ་
དེ་ལ་སྟོང་བ་ཞེས་བྱ། འཕྲད་པ་མི་སྲིད་བཞིན་དུ་འཕྲད་པར་མངོན་སུམ་དུ་
མཐོང་བ་དང་། འཕྲད་པར་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་ཡང་འཕྲད་པ་མེད་པ་ལ་ནི།
སྤང་བ་དང་སྟོང་བ་བྱུང་དུ་འཇུག་པ་ཞེས་བྱའོ། །

བཞི་པ་དྲི་ཚར་བ་སྟོང་པ་ཡིན་པ་ནི། མེ་ཏྲོག་གམ་ཤ་རུལ་བ་ལྟ་བུའི་རྣམས་ལས་
དྲི་འབྲུལ་ཞིང་། དེ་ཉིད་སྤང་དང་འཕྲད་ནས་སྤང་ཡིས་དྲི་ཞིས་པ་དང་མི་ཞིས་པ་
དག་སྟུང་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ་སྟམ་པ་ནི། རང་རེ་རྣམས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཡིན་ནོ། །
ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཤད་ན། མི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱན་གཏན་གྱི་དབྱགས་
འབྲིན་རྩབ་བམ་ཆེད་དུ་དྲི་གང་ཞིག་ལ་སྤྲོས་པར་བྱེད་པའི་ཆེ། བསྐྱམ་བྱའི་
དྲིའི་ཆ་རྩལ་རྣམས་སྤང་བ་དང་འཇུག་ནས་སྤང་བ་གི་ཡར་སྤེའམ་སྤྱགས་
ཀྱི་འབྱར་སྐྱའི་ནང་ན་གནས་པའི་དྲི་ཚར་ཆས་ཀྱི་ཐོག་དུ་འབྱར་བར་འབྱར་
ཞིང་། གནས་དེ་ན་དྲི་ཚར་ཆས་ཀྱི་རིགས་༡༠༠༠་ལས་བརྒལ་བ་ཡོད་པས། དེ་
རྣམས་བསྐྱམ་བྱའི་དྲིའི་ཆ་རྩལ་དང་མཉམ་དུ་ཚོགས་ནས་སྤྲོས་ཀྱི་དབང་
ཅའི་གཞིའི་ནང་དུ་བརྟེན་གཏོང་བར་བྱེད་ལ། མཐར་བརྟེན་འབྲིན་དེས་
མའི་ཀླད་པའི་ནང་དུ་དྲི་ཚར་བའི་སྟུང་བ་སྐྱེད་པར་བྱེད་དོ་ཞེས་ཟེར་རོ། །

ལྷ་པ་རོ་སྟུང་བ་སྟོང་པ་ཡིན་པ་ནི། རོ་མངར་པོ་སོགས་དང་ལྷའི་དབང་པོ་
གཉིས་པན་ཚུན་འཕྲད་ནས་ལྷའི་དབང་པོས་རོ་མངར་པོ་སོགས་སྟུང་བར་

འདྲོད་པ་ནི་འཇིག་རྟེན་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་ལྷ་བ་ཡིན་ནོ། །
དེང་རབས་ཚན་རིག་པས་བཤད་ན། ཁ་ཟས་སོགས་ཀྱི་རོ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་
གིས་རོ་སྤྱང་སྤྱང་གི་ནང་ན་གནས་པའི་སྤྱང་ཆས་ལ་བྱག་སྤྱང་བྱས་ཤིང་།
དེ་ལ་འགྱུར་བ་བཟང་བ་ན་དེས་ཁྲིམས་ཆེན་ནང་དུ་བརྟེན་འཕྲིན་གཏོང་བར་བྱེད་
ལ། བརྟེན་འཕྲིན་དེའི་དབང་གིས་མིའི་སྤྱེ་ཤེས་ལ་རོ་སྤྱང་བར་སྤྱང་ངོ་། །དེ་ཡང་
རོ་སྤྱང་སྤྱང་ནི་བློ་ཐུག་ཡིན་ཏེ་ཡོད་ཅིང་། མིའི་ཁ་ནང་དུ་བློ་ཐུག་༡༠༠༠༠་
ཅུ་ཞིག་ཡོད་ལ། སལ་ཆེ་བ་སྤྱེའི་ནང་དུ་ཡོད། བློ་ཐུག་ཞེས་པ་ནི། རོ་སྤྱང་
བར་བྱེད་པ་སྤྱེའི་དབང་པོ་དབྱིབས་མེ་རྟོག་གི་ཐུག་སྟེ། མེ་རྟོག་ཁ་མ་སྤྱེ་བའི་
གནས་སྐབས་ལྟ་བུ་ལ། ཅེ་མོན་བྱ་ག་ཡོད་པ་ཞིག་སྟེ། བྱ་ག་དེ་ལ་བློ་སྤྱང་བཟུང་
ཞེས་སྤྱེ་བར་བྱེད་དོ། །

དྲི་ཆོར་བ་དང་རོ་སྤྱང་བ་གཉིས་ཀྱི་གང་ཡིན་ཡང་དྲི་རོ་དང་སྤྱེ་སྤྱེ་འཕྲད་པ་
མེད་དེ། གོང་དུ་རེག་པའི་སྐབས་སུ་བཤད་པ་བཞིན་དུ་དྲི་རོ་དང་སྤྱེ་སྤྱེ་ཐམས་
ཅད་རྩལ་ཕྱན་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞིང་། རྩལ་ཕྱན་ཕན་ཚུན་འཕྲད་ཐབས་མེད་
ལ། མ་འཕྲད་ན་སྤྱེས་དྲི་དང་སྤྱེས་རོ་སྤྱང་བའང་མི་སྲིད་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་
འཕྲད་ནས་ཆོར་བ་དང་སྤྱང་བ་མངོན་སུམ་དུ་སྤྱང་བ་ནི་འཁྲུལ་བའི་སྤྱང་བ་
དང་། དོན་ལ་འཕྲད་ནས་ཆོར་བ་དང་སྤྱང་བ་མེད་པ་ནི་སྤྱང་བ་དང་། འཕྲད་
ནས་ཆོར་བ་དང་སྤྱང་བ་མེད་བཞིན་དུ་ཡོད་པར་སྤྱང་བ་དང་། སྤྱང་བཞིན་
དུ་དོན་ལ་མེད་པ་ནི་སྤྱང་སྤྱང་བྱུང་དུ་འཇུག་པ་ཞེས་བྱའོ། །

གཉིས་པ་སྤྱང་པ་དེའང་རྟེན་འབྱུང་ཡིན་པ་ནི། གཟུགས་ཀྱི་ཁ་དོག་དང་
དབྱིབས། སྤྱེ་བཅས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་། ལུས། སྤྱེ་བཅས་ལུས་དང་འཕྲད་པའི་
རེག་པ་དང་། སྤྱེ་མ་པ། སྤྱང་བ་བཅས་ཐམས་ཅད་པོ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་

དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།

དོན་དམ་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པས་དབྱད་ན་ལྟ་བུ། ཐ་ན་དངོས་ཁམས་རིག་
པའི་དངོས་བརྟག་གིས་བཅལ་ན་འང་མ་གྲུབ་པ་ནི་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར་ཡིན་
ན། འོ་ན་རང་རེའི་མིག་ན་སྣ་ལྟེ་ལྟས་བཅས་ལ་ཡོད་པར་མངོན་སུམ་དུ་སྤང་
བ་འདི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། འདི་ལ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་བྱ་སྟེ།
སྟོན་སྤྱད་ཆབས་ཀྱི་འདར་ཚད་ལས་འཇིག་རྟེན་འདིར་ཁ་དྲོག་ཅེས་བྱ་བ་མེད་
ཀྱང་མའི་མིག་ལ་ཁ་དྲོག་སྤང་བ་དང་། རྩལ་ཕན་སྟོང་པའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་
སྟོན་རྩལ་ལྟར་མོར་འཁོར་བསྟོད་བྱས་པ་ལས་མགལ་མའི་འཁོར་ལོ་ཇི་བཞིན་
དུ་དབྱིབས་སྣ་ཚོགས་སུ་སྤང་བ་དང་། མཁའ་དབྱགས་གཞོན་ཤུགས་ཀྱི་ཆབས་
ལས་འཇིག་རྟེན་ན་སྒྲ་ཞེས་བྱ་བ་མེད་ཀྱང་མའི་ན་བ་ལ་སྒྲ་སྤང་བ་དང་། ལག་
པ་ཡུལ་དང་འཕྲད་མི་སྲིད་ཀྱང་སྟོན་འབྱུང་ཤུགས་ཀྱིས་ཡུལ་ལ་རེག་པར་སྤང་
བ་དང་། སྣ་དྲི་དང་འཕྲད་པ་མེད་ཀྱང་དྲི་ཚོར་བར་སྤང་བ་དང་། ལྗེ་རོ་དང་
འཕྲད་པ་མེད་ཀྱང་རོ་ལྗེ་བར་སྤང་བ་འདི་དག་ནི། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་
འབྱུང་བ་ཞེས་བྱ་སྟེ། རྒྱ་དང་རྟེན་ན་མས་ཚོགས་པའི་ཚོན་དོན་ལ་མེད་ཀྱང་
ཡོད་ཡོད་ལྟར་དུ་སྤང་བ་འབྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། སྤྲེལ་འཇུག་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཐེག་པ་
ཆེན་པོའི་མདོ་ལས། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ནི། འདི་ལྟ་སྟེ།
འདི་ཡོད་པས་འདི་འབྱུང་ལ། འདི་སྟེས་པའི་ཕྱིར་འདི་སྟེ་བ་སྟེ། ཞེས་དང་།
ཅིའི་ཕྱིར་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་བྱ། སྤྲེལ་པ། རྒྱ་དང་བཅས་རྟེན་
དང་བཅས་པ་ལ་བྱ་ཡི། རྒྱ་མེད་པ་རྟེན་མེད་པ་ལ་མ་ཡིན་ཏེ། དེའི་ཕྱིར་རྟེན་
ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་བྱའོ། །

དེ་ལྟར་རྒྱ་དང་རྟེན་ན་མས་ཚོགས་པའི་ཚོན་ཁ་དྲོག་མེད་ཀྱང་ཡོད་ཡོད་ལྟར་
དུ་སྤང་། དབྱིབས་མེད་ཀྱང་དབྱིབས་ཡོད་པ་ལྟར་དུ་སྤང་། སྒྲ་མེད་ཀྱང་ན་བ་

ལ་སྐྱེ་ཡོད་པ་ལྟར་དུ་སྤང་། དེ་བཞིན་དུ་ཡུལ་དང་དབང་པོ་འཕྲད་པ་མེད་
 གྲང་ཡོད་པ་ལྟར་དུ་སྤང་བ་འདི་དག་ནི། མེད་བཞིན་དུ་སྤང་བ་རྟེན་ཅིང་
 འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་བྱ་བ་དེ་ཉིད་ཡིན་ནོ། །དངོས་པོ་གང་ཞིག་ཡིན་
 ཡང་ཞིབ་ཏུ་དབྱད་ན་གཅིག་གྲང་མ་གྲུབ་མོད། དབྱད་པ་མ་བྱས་ན་མིག་སྟགས་
 དབང་པོ་རྣམས་ལ་བདེན་བདེན་གྲུབ་གྲུབ་ལྟར་དུ་སྤང་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་དུ་
 སྤང་བ་དེ་ལ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་
 གསུངས་སོ། །དེ་ལ་འང་ཞིབ་ཏུ་དབྱེ་ན། འདི་སྦྱེས་པའི་ཕྱིར་འདི་སྦྱེ་བ་ཞེས་པ་
 ནི། དངོས་པོ་དོན་ལ་ཡོད་པ་ལྟར་དུ་སྤང་བ་རྒྱ་རྒྱེན་ལས་སྦྱེས་པ་དང་། འདི་
 ཡོད་པས་འདི་འབྱུང་ཞེས་པ་དོན་ལ་མེད་ཀྱང་སྒྲིམ་བཏགས་པའི་དོན་གཡས་
 གཡོན་ལ་སྟགས་པ་ཡིན་ཏེ། དམ་པའི་ཚོས་དྲན་པ་ཉེ་བར་གཞག་པ་ལས། གཞན་
 ཡང་འདི་ཡོད་པས་འདི་འབྱུང་བ་ནི། བྱེ་མ་དང་འཇིམ་པ་དང་འཁོར་ལོ་དང་
 རླུང་པ་དང་ཚུལ་སྟགས་པ་རྒྱ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱམ་པ་འབྱུང་བར་འགྱུར་ཏེ།
 ལྟ་དག། འདི་ཡང་འདི་ཡོད་པས་འདི་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །ཡང་གང་ཞིག་མེད་
 ར་ཅི་ཞིག་མི་འབྱུང་བར་འགྱུར་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ། བྱེ་མ་དང་འཇིམ་པ་དང་
 འཁོར་ལོ་དང་རླུང་པ་དང་ཚུལ་སྟགས་པ་རྒྱ་རྣམས་མེད་ན་བྱམ་པ་མི་འབྱུང་
 སྟེ། འདི་འང་འདི་མེད་ན་འདི་མི་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དང་།
 གཞན་ཡང་འདི་ཡོད་པས་འདི་འབྱུང་ལ། འདི་མེད་པས་འདི་མི་འབྱུང་བ་ནི།
 འདི་ལྟ་སྟེ། ཚུ་རོལ་ཡོད་ན་ཕ་རོལ་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། །གང་ཞིག་མེད་ཅིང་ཅི་
 ཞིག་མི་འབྱུང་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ། ཚུ་རོལ་མེད་ན་ཕ་རོལ་མེད་དེ། ཞེས་དང་། དེ་
 ལྟར་ཕན་ཚུན་རྒྱུན་དང་བཅས་པ་ཉེ་བར་བཟུང་ནས་བཏགས་པ་ཡིན་ཏེ།
 ཕན་ཚུན་རྒྱུན་དང་བཅས་པས་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་ཞིང་འབྲེལ་

དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།

བར་འབྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་སྟེ། ཞེས་གསུངས་སོ། །དེ་ལྟར་རྟེན་ཅིང་
འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་འདྲིའི་དབང་གིས་དོན་ལ་མེད་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་
མིག་སྟགས་དབང་པོ་དག་ལ་ཤིན་ཏུ་བདེན་པ་ལྟར་དུ་སྤང་བས་འཇིག་རྟེན་
གྱི་འཆོ་བའི་བདེ་སྤྱད་དང་རྒྱ་འབྲས་སྟགས་ལ་རྩུན་པ་ཨེ་ཡིན་སྟེ་མ་པའི་ཐེ་
ཆོམ་ཅམ་ཡང་སྟེ་བར་མི་འགྱུར་བས་འཇིག་རྟེན་པལ་བ་ཐམས་ཅད་སྟེས་
ནས་མ་ཤི་བར་དུ་ཆོ་གང་པོར་བདེན་པ་ཡིན་ཆགས་བྱས་ནས་དགག་སྐྱབ་སྟེ་
ཆོགས་བྱེད་ཅིང་འཆི་བའི་གནས་སྐབས་ནའང་ད་དུང་ཅི་ཡང་མི་ཤེས་པར་
འཆི་བར་འགྱུར་རོ། །

འོན་དེ་ལྟ་བུའི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་འདི་སྤྱི་བྱས་པ་ཡིན། སངས་
རྒྱུས་ཀྱིས་བྱས་པ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། འདི་ནི་སྤྱི་བྱས་ཀྱང་བྱས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དངོས་
པོ་རྣམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དམ་གནས་ལྷགས་ཡིན། སངས་རྒྱུས་ནི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་
བར་འབྱུང་བ་འདི་ཉིད་མཐུན་པ་པོ་ཡིན་གྱི། བྱེད་པ་པོ་མ་ཡིན་ཞེས་བྱ་སྟེ།
མདོ་དེ་ཉིད་ལས། དེ་ལ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་
བའི་མཆན་ཉིད་མདོར་བསྐྱུས་ཏེ་བཀའ་སྩལ་པ། རྟེན་འདི་ཉིད་ཀྱི་འབྲས་བུ་
སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་བྱུང་ཡང་རུང་། མ་བྱུང་ཡང་རུང་། ཆོས་
རྣམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་འདི་ནི་འདུག་པའོ་ཞེས་གསུངས་སོ། །འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་
བྱེད་པ་པོའི་ལྟ་ཡོད་པར་འདོད་པའི་ཆོས་ལྷགས་གཞན་རྣམས་དང་གཞི་ནས་
མི་འདྲ་བའི་རྩ་དོན་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་ནོ། །དབང་པོ་སྟོ་ལྟའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་
ཡུལ་སྟོང་ཚུལ་འདི་ལ། བཅ་པོའི་ཕྱོགས་སུ་དང་རབས་ཆན་རིག་པ་རྣམས་ལ་
བཤད་པ་ཕྱ་ཞིང་ཞིབ་པ་མང་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་བཅ་པོའི་རྒྱ་རྟེན་དེ་དག་
གིས་མའི་མིག་སྟགས་ལ་གཟུགས་མཐོང་བ་ལྟ་བུའི་སྟོང་བ་དེ་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་

ཡིན་པའི་སྐོར་ལ་ཅི་ཡང་བཤད་རྒྱ་མེད་དེ། འཛམ་བུ་གླིང་གི་ཆོན་རིག་པ་
 ཡོངས་རྫོགས་ཀྱིས་ད་ལྟའི་བར་དུ་མ་ཤེས་ཤིང་། གཟུ་བོར་གནས་པ་ཐམས་ཅད་
 ཀྱིས་མི་ཤེས་པར་ཁས་ཀྱང་ལེན་པར་བྱེད་དེ། སྐད་གྲགས་ཅན་གྱི་དངོས་ཁམས་
 རིག་པ་པ་དང་། ཚད་རྩལ་རྩལ་ཤུགས་རིག་པའི་གཞི་འདིང་བ་པོའི་ཡ་གྲུལ་
 ཡིར་ཐེན་ཤར་ཏེན་ཡིར་(Erwin Schrödinger)ཞེས་པ་ན་རེ། (What Is
 Life)དངོས་ཁམས་རིག་པ་པས་འོད་ཆུབས་གྱི་དོན་ཇི་བཞིན་དུ་བརྗོད་པ་དེས་
 ཆོན་མདོག་གི་ཚྱུང་བ་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱ་ཐབས་མེད་དེ། གཤམ་ཏེ་ལྷས་ཁམས་
 རིག་པས་མཐོང་བྱེད་དུ་སྦྱེའི་ནང་གི་འགྱུར་བའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་། འགྱུར་བ་
 དེས་མཐོང་བྱེད་དབང་ཅད་ཀྱང་ཁྲུང་ཆེན་ནང་དུ་འོས་འཛམ་གྱི་དབང་ཅའི་
 འགྱུར་བ་བསྐྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་བཅས་ལ་གོ་བ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ཡོད་ན། ང་
 ཆོས་དོན་འདི་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། ངས་དེ་ལྟར་ཡིན་པར་
 མི་སེམས་ཏེ། བྱད་འཁེལ་གྱི་ཕྱོགས་འགའམ་བྱད་འཁེལ་གྱི་མཐོང་ཆོར་བྱལ་
 བོངས་ནང་དུ་མདོག་སེར་པོ་ཚྱུང་བའི་སྐབས་གྱི་ཁྲུང་ཆེན་ནང་གི་འགྱུར་
 བའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་། དབང་ཅའི་རྒྱས་གང་དག་རྒྱ་ཆེར་བྱུག་སྒྲིང་བྱས་པ་
 དང་། དེར་མ་ཟད་དེ་དག་གིས་བྱད་འཁེལ་གྱི་ཁྲུང་ཆེན་ཕྱ་ཕུང་ནང་དུ་
 བསྐྱེད་པའི་འགྱུར་བའི་བརྒྱུད་རིམ་བཅས་ཡང་དག་པའི་སྒོ་ནས་ཤེས་པ་སྟེ།
 དེ་ལྟར་ཕྱ་ཞིང་ཞིབ་པར་ཤེས་སུ་ཆུད་ཀྱང་། དེ་ཅམ་གྱིས་ཆོན་མདོག་གི་ཚྱུང་
 བ་དང་། བྱད་འཁེལ་གྱི་ཕྱོགས་གང་ཞིག་གི་སེར་པོའི་ཚྱུང་བ་དེ་ཇི་ལྟར་སྦྱས་
 པ་ཡིན་ང་ཆོ་ལ་བཤད་མི་རུས་སོ་ཞེས་སྒྲུས་པ་ལྟ་བུའོ།

གསུམ་པ་རྟེན་འབྱུང་དེ་ཉིད་སེམས་ཀྱིས་བྱས་པའམ་སེམས་ཡིན་པ་ནི།
 གཟུགས་དང་སྒྲིལ་སོགས་པ་དོན་ལ་མེད་ཀྱང་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་གི་

དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྒྲིང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།

དབང་གིས་དེ་ལྟར་དུ་སྒྲིང་བ་ཡིན་ན། འོ་ན་སྒྲིང་བ་དེའི་ངོ་བོ་གང་ཡིན། བཅ་
པོ་ཡིན་ནམ་ནམ་ཤེས་ཡིན་ཞེ་ན། རང་གི་སེམས་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་སྒྲ་ཚྭ་སྒྲ་
སྒྲིང་བ་ཡིན་ཏེ། ཐོག་མར་གཟུགས་གྱི་ཁ་དྲོག་ལ་མཚན་ན། སྒྲ་སེར་དཀར་
དམར་སོགས་ཁ་དྲོག་སྒྲ་ཚྭ་སྒྲ་སྒྲིང་བ་འདི་དག་རང་གིས་ཉམས་སྒྲ་སྒྲིང་རྒྱ་ནི་
ཡོད། ཕྱི་རོལ་བཅ་པོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་ན་ནི་མེད་ན། དེའི་ཚེ་སེམས་གྱི་
སྒྲིང་བ་བྱུང་པར་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་གཞན་དུ་འགོ་ས་མེད། དབང་ཅའི་ཚན་
རིག་པ་པལ་མོ་ཆེས་ཀླད་ཆེན་ནང་དུ་ཡོད་ཅེས་ནམ་རྒྱན་ཟེར་ཡང་། དོན་ལ་
ཉམས་སྒྲ་སྒྲིང་བ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་སེམས་གྱི་རང་བཞིན་ལས་གཞན་པ་ཅི་ཡང་
མི་སྲིད་དེ། བཅ་པོས་བཅ་པོ་ཉམས་སྒྲ་སྒྲིང་བ་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཁ་དྲོག་
ཐམས་ཅད་ནི་དཔེར་ན། འཇའ་ཚོན་བཞིན་དུ་ཕྱི་རོལ་ན་མེད་ཅིང་རང་རང་
གི་མིག་ནང་དུ་སྒྲིང་བ་ཡིན་ཡང་མི་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཕྱི་རོལ་ན་ཡོད་པར་སྒྲུ་
པ་ལྟ་བུ་སྟེ། གང་ཟག་གི་མིག་གམ་དེའི་ཚབ་བྱེད་པའི་པར་ཆས་གྱི་ལེན་ཤེལ་
ལྟ་བུ་ཡོད་པའི་གནས་སྒྲ་འཇའ་ཚོན་འབྱུང་གི། མིག་མེད་པའི་གནས་སྒྲ་འཇའ་
ཚོན་འབྱུང་མི་སྲིད་ཀྱང་། གལ་ཏེ་ཕྱི་རོལ་ན་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་མིག་ཡོད་མེད་
ལ་མ་སྒྲིས་པར་ཡོད་དགོས་སོ། །དེས་ན་ཁ་དྲོག་གི་སྒྲིང་བ་དེ་རང་གི་སེམས་
འདི་ཉིད་དམར་པོ་དང་སེར་པོ་སོགས་སྒྲ་སྒྲིང་བ་རང་གིས་བྱངས་ཤིང་། བྱངས་
པ་དེ་ཉིད་སེམས་ཡིན་པར་མ་ཤེས་ནས་ཕྱི་རོལ་ན་ཡོད་སྟུང་སྟེ་མེ་ཏྲོག་དམར་
པོ་དང་ལོ་མ་ལྗང་ཁུའོ་ཞེས་འབྲུལ་བ་ཡིན་ནོ། །

དེ་བཞིན་དུ་དབྱིབས་གྱི་ངོ་བོ་འང་སེམས་སམ་མིག་གི་ཤེས་པ་ཡིན་ཏེ། རང་
རེའི་མིག་ལམ་ན་སྒྲིང་བའི་དངོས་པོ་ཐུ་རགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་བྱང་སྟེ།
བྱང་རིང་ན་གནས་པ་ལྟར་དུ་སྒྲིང་བའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་དང་། མདུན་ན་

གནས་པ་ལྟར་དུ་སྤང་བའི་ཇ་པོར་ཅོག་ཅོ་སྒྲུག་གྲུ་སོགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་
འདྲ་དེའི་དབྱིབས་དེ་ལྟར་དུ་སྤང་བ་ནི་མིག་ཤེས་ཀྱི་དབང་གི་སྤང་བ་ཡིན་གྱི།
མིག་ཤེས་མེད་ན་དབྱིབས་དེ་དག་གཏན་ནས་ཡོད་མི་སྲིད་དོ། །འཇིག་རྟེན་
པལ་བ་རྣམས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ནི། རང་རེའི་མིག་གིས་བལྟས་ཀྱང་རུང་མ་བལྟས་
ཀྱང་རུང་ཀ་བའི་དབྱིབས་ནར་མོ་དང་། ཅོག་ཅེའི་དབྱིབས་བྲུ་བཞི་ཡིན། ལྟ་
བ་པོ་སྟོག་ཆགས་གཅིག་ཀྱང་མེད་ནའང་ཀ་བ་དང་ཅོག་ཅེའི་དབྱིབས་ལ་
འགྱུར་བ་མེད་དེ། དེ་ག་ཁོ་ན་ལྟར་དུ་གནས་དེ་ཉིད་དུ་སྤར་ནས་ཡོད་པ་ཡིན།
མིག་གིས་མཐོང་བའི་ཆོ་སྤར་ཡོད་པ་དེ་ད་མཐོང་བ་ཡིན་གྱི། སྤར་མེད་པ་ཞིག་
ད་གསར་དུ་མིག་ཤེས་ཀྱིས་བཟོས་པ་ག་ལ་ཡིན་སྟེ་སྤར་སྟེ་སྤར་སྟེ། །འོན་ཀྱང་
དོན་ལ་མིག་གིས་ནམ་མཐོང་བའི་ཆོ་ན་སྤར་མེད་པ་ཞིག་མིག་ཤེས་ཀྱིས་གསར་
དུ་བཟོས་ཤིང་དེ་ཉམས་སུ་སྤྱོད་བ་ཡིན་གྱི། སྤར་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་མཐོང་བ་
མ་ཡིན་ཏེ། ལྟ་མཁན་སྟོག་ཆགས་གཅིག་ཀྱང་མེད་པའི་གནས་སུ་དེ་ལྟ་བུའི་
དབྱིབས་ཤིག་སྤར་མེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དཔེར་ན། ལྟ་བ་པོ་སྟོག་ཆགས་གཅིག་
ཀྱང་མེད་པའི་གནས་སུ་འགལ་མེ་འཁོར་བ་ཡོད་སྲིད་ཀྱང་འགལ་མེའི་འཁོར་
ལོ་ཡོད་མི་སྲིད་དེ། འཁོར་ལོ་ནི་མིག་མེད་ན་མི་འབྱུང་བ་གོང་དུ་བཤད་ཅིན་
པ་ལྟར་རོ། །དེས་ན་སྤར་སྤྲས་པ་ལྟར་སྒྲོམ་གྱི་ནང་དུ་བཅུག་པའི་གོས་ལ་ཁ་
དོག་མེད་པ་ཅོམ་དུ་མ་ཟད། དབྱིབས་ཀྱང་རང་རེའི་མིག་གིས་མཐོང་བ་ལྟ་བུ་
ཞིག་མེད་དེ། གོས་ཀྱི་དབྱིབས་དེ་འགལ་མེའི་འཁོར་ལོ་བཞིན་མིག་ཤེས་ཀྱིས་
བཟོས་པ་ཡིན་ཞིང་། མིག་ཤེས་མེད་པར་གྱུར་པའི་ཆོ་དབྱིབས་དེའང་འཇའ་
ཡལ་བ་བཞིན་དུ་མེད་པར་འགྱུར་རོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཁང་པའི་ནང་གི་མི་ཐམས་
ཅད་ཕྱི་རོལ་དུ་སོང་ནས་ཁང་པ་སྟོང་པར་གྱུར་པ་ན། ཅོག་ཅོ་དང་འདུག་སྟེགས་

དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།
 སོགས་བྱིས་ཆས་ཡོངས་ཀྱི་དབྱིབས་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་གཞི་ནས་མེད་
 པར་འགྱུར་ཏེ། དབྱིབས་དེ་ཉིད་བཙོ་བ་པོ་མེད་པར་གྱུར་པའི་ཕྱིར་རོ། །དོན་
 འདི་ནང་པའི་དབྱ་སེམས་ཀྱི་གཞུང་ལ་སྟོབ་གཉེར་བྱས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤར་
 རས་ཤེས་པས་ལས་སྤར་ཡོད་ཀྱང་། འཇིག་རྟེན་པལ་བ་ཞིག་ཡིན་ན་ཅུང་
 ཟད་དཀའ་བར་ཡོད་དེ། ཁས་མི་ལེན་ཟེར་ན་དང་རབས་ཚན་རིག་གི་གྲུབ་
 འོན་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལ་གཞོད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་བསྟན་རྒྱ་མེད། ཁས་ལེན་
 ཟེར་ན་ནམ་རྒྱུན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་ཤིན་ཏུ་མི་མཐུན་པས་གོ་བ་ལོན་དཀའོ། །
 འོན་ཀྱང་བསམ་སྟོབ་ཞིབ་ཏུ་གཏོང་བྱུང་ན་འཇིག་རྟེན་གྱི་གནས་ལྷགས་གཏིང་
 ཟབ་མོ་རྟོགས་པ་ལ་ཐག་རྗེ་ཉེར་འགྱུར་ཞིང་སྤང་ཚུལ་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ཡིན་
 བོ། །དེས་ན་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་དེ་དག་དོན་ལ་མེད་ཀྱང་རང་གི་སེམས་དེ་
 རྟར་སྤང་བ་ཡིན་ལ། རང་རེ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དཔེ་དབྱེ་བ་འབྱེད་མ་ཤེས་ནས་
 རང་གི་སེམས་ལ་བྱེ་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་ཡིན་སྟམ་དུ་འབྲུལ་བ་སྟེ། མི་ལམ་གྱི་
 རང་དུ་སྤང་བའི་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་ཉི་ལུང་།
 དོན་འདི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྤར་ནས་ཡང་ཡང་གསུངས་ཡོད་དེ། ལང་ཀར་
 གཤེགས་པ་རིན་པོ་ཆའི་མདོ་ལས། བཙམ་ལུན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་སྟུལ་པ། སྟོ་
 སྟོས་ཆེན་པོ། ང་ནི་རྒྱ་མེད་པར་སྟོབ་པ་དང་། རྒྱ་དང་རྟེན་འཛུལ་བར་སྟོབ་པ་མ་
 ཡིན་ཏེ། འདི་ཡོད་པས་འདི་འབྱུང་ངོ་ཞེས་བརྗོད་པ་ནི་གཟུང་བ་དང་འཇིན་
 པ་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པ་དང་། རང་གི་སེམས་སྤང་བ་ཙམ་དུ་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པའི་
 ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་ཏེ། གཟུང་བ་ཡུལ་དང་འཇིན་པ་སེམས་ཞེས་བྱ་བ་ཐ་
 དད་དུ་གྲུབ་པ་མེད་དེ། ཐམས་ཅད་ཀྱང་རང་གི་སེམས་དེ་རྟར་དུ་སྤང་བ་
 ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན་ཞིང་། གྲུབ་དོན་འདི་ནི་ནང་པ་སངས་

རྒྱལ་པའི་དབུ་སེམས་ཀྱི་གཞུང་དག་གི་རྒྱན་ཤེས་ཙམ་ཞིག་ཡིན་མོད། དེ་ལྟ་
ནའང་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་ཅུང་ཟད་མི་འདྲ་བ་ཞིག་གི་སྒོ་ནས་གཏན་ལ་
ཕབ་ཡོད་པས་ངོ་མཚར་བའི་གནས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་ནོ། །

དེ་བཞིན་དུ་སྤྱའང་སྤྱི་རྒྱུ་ན་མཁའ་དབུགས་ཀྱི་ཆུབས་ཙམ་ལས་གཞན་དུ་
གྲུབ་པ་ཅི་ཡང་མེད་ཀྱང་ན་བའི་ནང་དུ་སྟན་པ་དང་མི་སྟན་པ་མང་པོ་ཞིག་
ཆོར་བ་ནི། རང་གི་སེམས་དེ་ལྟར་དུ་སྤང་བ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་གཞན་ཅི་
ཡང་མེད་ཅིང་། རྒྱ་བའི་ནང་གི་སྤྱོད་བ་དེ་ནི་རང་གི་སེམས་ལས་གཞན་དུ་
འགོ་ས་གང་ཡང་མེད། ཞིབ་དུ་བསམས་ན་གཞན་གྱིས་རང་ལ་ཆོག་ངན་སྤྲུམ་
སོ་སྟམ་པའི་ཆོག་ངན་དེའང་རང་གི་རྒྱ་བའི་ཤེས་པའི་སྤྱོད་བ་བྱུང་པར་བ་
ཞིག་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ནོ། །རྟེན་བྱའང་དེ་དང་མཚུངས་ཏེ། ལག་པ་
དང་ཁབ་འཕྲད་པ་མི་སྤིང་ཀྱང་། ཆ་བ་མངོན་སུམ་དུ་སྤྱོད་བ་འདིའང་སེམས་
དེ་ལྟར་དུ་སྤང་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་སྤྱ་དང་ལྗེའང་ཡུལ་ངི་དང་རོ་ལ་འཕྲད་
པ་མེད་ཚུལ་གོང་དུ་བཅོད་པ་ལྟར་ཡིན་མོད། འཕྲད་པ་མེད་ཀྱང་འཕྲད་ནས་
ངི་དང་རོ་མངོན་སུམ་དུ་སྤྱོད་བར་སྤང་བ་ནི་རང་གི་སེམས་ངི་དང་རོ་ལྟར་
དུ་སྤྱོད་བའོ། །འདི་དག་ནང་ཆོས་ཀྱིས་སྤར་ནས་ཡང་ཡང་གསུངས་ཡོད་པས་
བཅོད་བྱ་གསར་པ་ཆེར་མེད་ཀྱང་། དེང་རབས་ཆོན་རིག་གི་དངོས་བརྟག་གི་
ལམ་ནས་འདི་ལྟར་གཏན་ལ་ཕབ་པ་ལ་སུས་ཀྱང་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་ཞེས་བསྒྲག་
དགའ་བར་སྤང་ཞིང་། ཆོན་རིག་གི་གྲུབ་དོན་འདིས་འཇིག་རྟེན་པལ་བའི་
རྒྱན་ཤེས་ལ་སུན་འབྱེན་ཆུབས་ཆེན་བྱས་ཤིང་། རང་པའི་ལྟ་བ་ལ་ནི་འགྲེལ་
བཤད་ལེགས་པོ་བྱས་འདུག་གོ། །

བྱུང་པར་དུ་དང་སང་ཅུབ་ཕྱོགས་ཆོན་རིག་པའི་ཁྲོད་དུ་ཕྱིའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་

དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྒྲིང་དང་རྟེན་འབྲུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།
 རྩ་བོ་ལ་ལྟ་ཚུལ་གསར་པ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་དེ། འདིའི་མིང་ལ་སླེ་དངོས་དགྲིལ་
 སླིང་སྤྲོ་བ་(Biocentrism)ཞེས་བྱ་ཞིང་། ལྟ་ཚུལ་འདིའི་གཞི་འདིང་བ་པོ་ནི།
 གོང་དུ་སྤྲོས་པའི་ཨ་རིའི་ཚན་རིག་པ་རའོ་པེར་བྱ་ལན་ཟེམས་པ་དེ་ཉིད་ཡིན།
 ཁོ་ཚོས་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་རྗེས་སུ་གོམ་པ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤོས་
 འདུག་ཟེ། ཁོས་སྤྲོས་པ། ང་ཚོས་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྟོགས་པ་ལ་
 ཆོ་སྤོག་དང་ནུས་ཤེས་ནི་ངེས་པར་དུ་འགག་ཅ་ཡིན། ལྟ་ཚུལ་གསར་པ་འདི་
 ལ་ང་ཚོས་སླེ་དངོས་དགྲིལ་སླིང་སྤྲོ་བ་ཞེས་བརྗོད་དོ་ཞེས་དང་། སླེ་དངོས་དགྲིལ་
 སླིང་རིང་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་དོན་འགའ་རེ་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་དང་དུས་
 རབས་གསར་པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ནང་དོན་འགའ་རེ་
 དང་མཐུན་པ་སྤྲིད་དེ། འདི་ཤིན་དུ་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་སེམས་
 ཁལ་མི་དགོས་ཏེ། ཡི་གེ་འདིའི་ནང་དུ་དུས་རབས་གསར་པའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་
 བརྗོད་བྱ་མེད་ལ། སླེ་དངོས་དགྲིལ་སླིང་རིང་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་དོན་ནུས་ཤེས་ནི། གཙོ་
 རྒྱུ་ཚན་རིག་མང་གཞིར་བྱས་ཤིང་། ཚན་རིག་གི་དགོངས་པ་ལྷབས་ཆེན་འགའ་
 རེ་ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་སློ་ནས་རྒྱ་བསྐྱོད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་ཟེར་རོ།
 སླེ་དངོས་དགྲིལ་སླིང་སྤྲོ་བ་ཞེས་པ་འདིའི་ལུགས་ལ་ཕྱི་རོལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་འདི་
 སེམས་ལས་ལོགས་སུ་གྲུབ་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་སེམས་ལ་ཤར་བའི་སྤྲང་བ་
 ཅམ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་ཟེར་ཏེ། རའོ་པེར་བྱ་ལན་ཟེམས་སྤྲོས་པ། དེའི་ཕྱིར་ན། ཕྱི་
 རོལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་འདི་ཁྲད་ཆེན་ནམ་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་གནས་པ་ཡིན། ཞེས་
 དང་། དང་རབས་ཁྲད་ཆེན་ཤེས་རིག་གིས་ང་ཚོ་ལ་བཟུན་པ་ལྟར་ན། ཕྱི་རོལ་
 ན་གནས་པ་ལྟར་དུ་སྤྲང་བའི་དངོས་པོ་དེ་དག་དོན་དངོས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་
 ན་ཐམས་ཅད་ང་ཚོ་རང་གི་སེམས་ནང་དུ་བྱུང་བ་རེད། མཐོང་བ་དང་རིག་

པ་འབྱུང་བའི་གནས་དེར་རང་དང་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་
 གནས་ང་ཚོ་དང་ཤིན་ཏུ་ཐག་རིང་པོ་ཅན་ཞིག་ཡོད་སྟེ་མ་དུ་ང་ཚོས་བསམས་
 མོད། འོན་ཀྱང་དོན་ལ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་ཡིན་ནོ། །སྤྱོད་པ་བཞིན་སྟོན་དང་། ང་
 ཚོས་མཐོང་ཐུབ་པ་ནི་རང་གི་སེམས་ཚུལ་ཞིག་རེད། ཅེས་དང་། ཚིག་གི་བརྗོད་
 ཚུལ་དང་གོམས་གཤིས་ཀྱིས་ང་ཚོ་ལ། ཁང་པའི་སྐྱེའུ་ཁྱུང་ནི་ལྷས་ལས་ལོགས་
 སུ་གྱུར་པའི་ཕྱི་རོལ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་རེད་ཅེས་སྟོན་པར་བྱེད་མོད།
 འོན་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུ་གཏན་ནས་མ་ཡིན་པར་ཚན་རིག་པ་ཁྱུང་ཤས་ཤིག་གིས་
 རྟོགས་ཡོད། ཚད་ནན་མའི་སྒོ་ནས་བཤད་ན། བྱ་དངོས་ཐམས་ཅད་དོན་ལ་ང་
 ཚོ་རང་གི་ཁྲིམས་པའི་ནང་དུ་བྱུང་བ་རེད། ལྟ་བུ་འདི་འཐེན་ཤུགས་དང་མཚུངས་
 པར་མཐར་བཟང་དུ་མེད་པའི་བདེན་དོན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་
 ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་ལ་གུ་ཡངས་ཀྱི་སྒོ་རྒྱ་དང་ཕྱ་ཞིབ་ཀྱི་རིགས་པ་ཡོད་དགོས་
 ཏེ། དོན་འདི་ནས་རྒྱན་གྱི་བརྗོད་ཚུལ་དང་གོམས་སྟོན་བཅས་ལ་ཕན་ཚུན་འགལ་
 བའི་ཕྱིར་ཞེས་དང་། ཁང་པའི་ནང་གི་པ་རོལ་གྱི་གྲང་དོས་སུ་བཀལ་བའི་
 མཐའ་ཤན་ཅན་གྱི་སྒྱུ་རྩལ་རི་མོ་འདི་དོན་དངོས་སུ་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྲིམས་ཆེན་ནང་དུ་
 ཡོད་ཅེས་དང་། དེའི་འགྲམ་ན་ཡོད་པའི་སྐྱེའུ་ཁྱུང་དང་། ད་དུང་གནས་སྟོན་
 པོ་བཅས་ཐམས་ཅད་ཁྲིམས་ཆེན་ནང་དུ་གནས། ཐ་ན་རང་གི་ཁྲིམས་ཆེན་དང་
 ལྷས་པོ་འང་ཁྲིམས་ཆེན་ནང་དུ་སྤང་བའི་དངོས་པོ་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱིས་
 འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ཏེ། གཅིག་ནི་ཕྱི་ན་གནས་པའི་འཇིག་རྟེན་དངོས་
 དང་། གཞན་གཅིག་ནི་ཁྲིམས་ཆེན་ནང་དུ་ལོགས་སུ་གནས་པའི་མཐོང་ཚོར་གྱི་
 འཇིག་རྟེན་ཡིན་ཞེས་ཕྱིར་སྟོན་པར་བྱེད་མི་མོད། དེ་ལྟར་མ་ཡིན་ཏེ། འཇིག་
 རྟེན་ནི་གཅིག་ལས་མེད་དོ། །མཐོང་ཚོར་གྱི་པར་རིས་སྤང་བའི་གོ་ས་དེ་ཉིད་

དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།

འཇིག་རྟེན་དངོས་སུ་གནས་པའི་གོ་ས་རེད། མཐོང་ཚོར་དེ་ཉིད་ལས་གཞན་
དུ་ཅི་ཡང་མེད་དེ། ཡོད་ཅི་ལ་སྲིད་ཅེས་དང་། ཁ་དོག་ནི་ང་ཚོ་རང་གིས་
བསྐྱུན་པ་རེད། མཐོང་དུ་རུང་བའི་འཇིག་རྟེན་སྤིལ་པོ་ང་ཚོའི་ལྷན་པོའི་ནང་
དུ་ཡོད་པ་ཡིན་གྱི། ལྷན་ལས་སྤྱི་རོལ་ན་མེད་དེ། སྤྱིའི་འཇིག་རྟེན་ཞེས་གྲགས་
པ་ནི་དོན་ལ་མེད་དོ་ཞེས་ཟེར་རོ། ལྷན་པོའི་ནང་དུ་ཡོད་ཅེས་པ་ནི་སྒྲུང་ཆེན་
ནང་དུ་ཡོད་ཅེས་པའི་དོན་ནོ། །

དེ་ལྟར་དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དོན་རྒྱུ་ཟད་ཤེས་པ་རྣམས་ཀྱིས་
ལུབ་ཕྱོགས་ཆེན་རིག་གི་གྲུབ་དོན་འདི་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་པ་སངས་
རྒྱས་པའི་ལྷ་བ་རྟེན་འབྱུང་གི་དོན་ལ་གོ་བ་ལེགས་པོ་ཞིག་ལེན་ཚུལ་ཡོད་དེ།
མ་མཐའ་ཡང་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་སོགས་འདི་དག་གི་ཐོག་ནས་སྟོང་པ་དང་།
རྟེན་འབྱུང་། སྤང་བ་སེམས་ཞེས་པ་འདི་དག་དང་པ་ཁོ་ནས་དང་ལེན་བྱ་
དགོས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་ཆེན་རིག་གི་དངོས་བརྟག་དང་དན་གྲངས་ཀྱི་
ཐོག་ནས་ཀྱང་འགྲེལ་བཤད་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་པར་འགྱུར་རོ།
འདི་དག་གི་སྐབས་སུ་དངོས་ཁམས་རིག་པས་སྤྲས་པ་དེ་དག་ནང་པ་སངས་
རྒྱས་པའི་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་གི་ཕྱོགས་གཅིག་ཙམ་ཞིག་ཡིན་གྱི། ནང་པའི་
སྟོང་རྟེན་འབྱུང་གི་དོན་དངོས་ནི། ད་དུང་འདི་དག་ལས་བརྒྱ་འགྱུར་དང་
སྟོང་འགྱུར་གྱིས་གཏིང་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་གོ་དགོས་སོ། །

གལ་ཏེ་རྩལ་ཕྱན་ལས་ཀྱང་བརྒྱལ་ནས་ད་དུང་གཏིང་དུ་ཞུགས་ནས་བརྟགས་
ན། རྩལ་ཕྱན་སྟོང་པོ་ནས་ལྷར་ཁིའི་བར་དུ་དབྱེ་རུང་ཞིང་། ལྷར་ཁིའང་ད་
དུང་དེ་བས་ཀྱང་ཆུང་བའི་རྒྱད་ཅེས་བྱ་བ་པི་ཕང་གི་རྒྱད་ལྟ་བུའི་སྒྲུང་པའི་
རྣམ་པ་ཅན་གྱི་རྣམ་ཤིག་གི་གཡོ་འདར་ལ་བརྟེན་ནས་སྤང་བའམ་དེ་ལས་

གྲུབ་པ་ཡིན་ཞེས་ཟེར། གལ་ཏེ་ལྷན་ཁེངས་རྒྱུ་ཅེས་པ་གཡོ་འདར་བྱས་པ་ལས་
སྤང་བ་ཞིག་ཡིན་ན་ནི། དེའང་འབྲུལ་སྤང་ཅན་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟ་
ན་དེ་ཉིད་ཚུམ་གཞིར་བྱས་པ་ལས་གྲུབ་པའི་རྩལ་གཞན་ནམས་ནི་འབྲུལ་
སྤང་ཡིན་པར་དེ་བས་ཀྱང་སྒྲོས་མ་དགོས་སོ། །

འོ་ན་རྒྱུ་ཅེས་པ་དེ་ཅི་ཞིག་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞེ་ན། འདི་ལ་ད་དུང་དངོས་
ཁམས་རིག་པ་པ་ནམས་ལ་ལན་གསལ་པོ་ཅི་ཡང་མི་སྤང་ཞིང་། དེར་མ་ཟད་
རྒྱུ་ཅེས་པ་འདིའང་རིགས་པས་བརྟགས་ནས་དེ་ལྟར་ཡིན་པར་གྲུབ་པ་ལས་
ད་དུང་དངོས་སུ་དངོས་བརྟག་གིས་གྲུབ་པ་མེད་ཅེས་ཟེར་རོ། །བཅ་པོ་ནམས་
ཀྱི་ཚུམ་གཞི་མཐར་ཐུག་པ་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཚུམ་གཞི་མཐར་ཐུག་པ་
ཞིག་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་ངོས་ན་ད་དུང་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་མི་ཤེས། དེ་བཞིན་
དུ་རགས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་འདིའི་ནང་ནས་རང་རེས་མཐོང་དུ་རུང་
བའི་བཅ་པོ་ཡོངས་རྫོགས་ཁྱོན་བསྡེམས་ན། འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བཅ་པོ་སྟེ་
འཕོར་བྱངས་ཀྱི་༥%ཅན་ལས་མེད་ཅིང་། གཞན་༢༥%དེ་སྒྲིག་དངོས་ཞེས་
པ་སྒྲིག་གྱུར་གྱི་རྩིས་ཤིག་ཡིན་ལ། ༧༠%དེ་སྒྲིག་ནུས་ཞེས་པ་སྒྲིག་གྱུར་གྱི་ནུས་
པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་ཟེར་ཡང་། སྒྲིག་དངོས་དང་སྒྲིག་ནུས་དེ་དག་གི་ངོ་བོ་ཅི་ཡིན་
དང་། དེ་དག་ཅི་ཞིག་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་པ་སྟགས་ནི་ད་དུང་མི་ཤེས་སོ། །དེས་
ན་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོན་རིག་པ་དག་གིས་བཅ་པོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་
སྤང་ཚུལ་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཡ་མཚན་པ་མང་པོ་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ད་དུང་བཅ་
པོའི་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཕྱགས་རྩ་ཆོད་མེད་དོ། །

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པས་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཆེན་པོ་འདི་བཅ་པོ་ལས་གྲུབ་པར་
སྤང་ཞིང་། དེ་ཡང་རགས་པ་ནམས་སྤྲ་བ་དང་། སྤྲ་བ་རྩལ་སྤྲན། རྩལ་སྤྲན་ནམས་

དེང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།

རྒྱལ་ཆ་མེད་དེ་སྤྱོད་པ་རབ་ཀྱི་མཐར་ཐུག་པའི་བར་དུ་དེ་ལྟར་དུ་བྱུང་བར་སྤང་བ་ནི་བདེན་མོད། མཐར་ཐུག་ཆ་མེད་རྣམས་གཞི་མེད་དུ་འགྱུར་ཞིང་། དེའི་ཆོ་ན་དེ་ཡན་ཆད་དུ་སྤང་བའི་རྒྱལ་སྤྱོད་རགས་ཐམས་ཅད་ནང་གི་སེམས་ལ་སྤང་བ་ཁོ་ན་ཡིན་པ་ལས་ཕྱི་རོལ་དོན་གྱི་ཐོག་དུ་བྱུང་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པར་ཤེས་པར་འགྱུར་ཏེ། བཅ་པོ་ཐམས་ཅད་དེ་ཉིད་དུ་མཐར་ཐིན་ནས་སྤང་བ་སེམས་ཡིན་པའི་དོན་གཤེས་ཕྱིན་པ་ཡིན་པར་འདོད་དེ། ལང་ཀར་གཤེགས་པའི་མདོ་ལས། ཇི་ལྟར་མེ་ལོང་གཟུགས་བརྟན་དང་། །རབ་རིབ་ཅན་ལ་སྐྱེ་འཛིངས་པ། །དེ་བཞིན་བག་ཆགས་ཀྱིས་གཡོགས་སེམས། །བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་མཐོང་བ་ཡིན། །བདག་གིས་རྟོག་པས་བརྟགས་དོན་ལ། །རྣམ་པར་རྟོག་པ་རབ་དུ་འཇུག །ཐུ་སྟེགས་ཅན་གྱིས་བརྟགས་པ་ལྟར། །ཕྱི་རོལ་གྱི་ནི་དོན་མེད་དེ། །ཇི་ལྟར་ཐག་པར་མ་ཤེས་ནས། །བྱིས་པ་སྐྱལ་དུ་འཛིན་པ་བཞིན། །གང་གི་སེམས་དོན་མ་ཤེས་པས། །ཕྱི་རོལ་གྱི་ནི་དོན་དུ་རྟོག །ཞེས་གསུངས་ཏེ། དཔེར་ན། མེ་ལོང་ནང་དུ་གཟུགས་བརྟན་སྤང་བ་དང་། མིག་ལ་ནད་བྱུང་བའི་དབང་གིས་གང་དུ་བཟླས་པའི་གནས་དེར་སྐྱེའམ་སྐྱེའང་པོ་མཉམ་དུ་འཛིངས་པར་གྱུར་པའི་སྤང་བ་འབྱུང་བ་བཞིན་དུ་བཅ་པོའི་འཇིག་རྟེན་འདི་རང་གི་སེམས་དེ་ལྟར་དུ་སྤང་བ་ཡིན་ཡང་འཇིག་རྟེན་པལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་མ་ཤེས་ནས་ཐག་པ་ལ་སྐྱལ་དུ་འབྱུང་བ་བཞིན་དུ་རང་གི་སེམས་ལ་ཕྱི་རོལ་གྱི་དོན་ཡིན་སྟེ་དུ་འབྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་སྟེ། སྤར་བཤད་པའི་ཁ་དོག་སྤྲོ་ཆོགས་པ་ཕྱི་རོལ་ན་ཡོད་པར་འབྱུང་བ་ལྟ་བུའོ། །

དགོངས་པ་ངེས་འགྲེལ་བའི་མདོ་ལས་ཀྱང་། བཙམ་ལྷན་འདས། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་གཟུགས་ལ་སོགས་པར་སྤང་བ་སེམས་ཀྱི་གཟུགས་བརྟན་རང་

བཞིན་དུ་གནས་པ་གང་ལགས་པ་དེའང་སེམས་དེ་དང་ཐ་དད་པ་མ་ལགས་
ཞེས་བགྱིའམ། བཀའ་སྩལ་པ། བྱམས་པ། ཐ་དད་པ་མ་ཡིན་ཞེས་བྱ་སྟེ། བྱིས་པ་
ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒོ་ཅན་རྣམས་ནི་གཟུགས་བརྒྱན་དེ་དག་ལ་རྣམ་པར་རིག་པ་
ཅམ་དེ་ཉིད་ཡང་དག་པ་ཇི་ལྟ་བུ་བཞིན་མི་ཤེས་པས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་དུ་སེམས་
སོ། །ཞེས་གསུངས་ཏེ། རང་གི་སེམས་ཀྱི་གཟུགས་བརྒྱན་ཕྱི་རོལ་ཁ་དྲོག་དང་
དབྱིབས་སོགས་སྤྲུལ་བ་ལ་དེ་ལྟར་མ་ཤེས་ནས་ཕྱི་རོལ་ན་ཡོད་སྟམ་དུ་ལྟ་
ཚུལ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པ་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པའོ། །

དེ་ལྟར་ཕྱི་རོལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་དེ་ཇི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི། མིག་སོགས་དབང་
པོ་རྣམས་ལ་རག་ལས་ཤིང་། མིག་སོགས་དབང་པོ་རྣམས་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་
པ་ནི། རང་རང་གི་སྒྲིན་བསགས་ཀྱི་ལས་ལ་རག་པ་ཡིན་པས་མཐར་ཐམས་ཅད་
ལས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱུང་བའམ་ལས་ཀྱིས་བྱས་པ་ཡིན་གསུངས་ཏེ། དམ་པའི་
ཆོས་དྲན་པ་ཉི་ཤེས་གཞག་པ་ལས། ལས་ཀྱི་རི་མོའི་རི་མོ་ཆེ། །ཁམས་གསུམ་གོ་
འཕང་བཀྲ་བར་བྱས། །སྤྲོ་ཆོགས་རི་མོའི་གཟུགས་ཀྱིས་གང་། །སེམས་ཅན་འགོ་
བ་ལྡན་འབྱུལ། །ལས་རྣམས་སྤྲོ་ཆོགས་དེ་དག་ཀྱན། །རི་མོ་མཐན་གྱིས་རྣམ་
པར་བྱིས། །ཞེས་གསུངས་ཏེ། ལས་ཀྱི་རི་མོ་འདི་ནི་རི་མོ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཏེ། ལྷོད་
གྱི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་གསུམ་དང་། བརྒྱད་གྱི་འཇིག་རྟེན་འགོ་བ་རིས་ལྡན་རྣམས་
ཐམས་ཅད་བྱིས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའོ། །

ཡང་ལས་དེ་རྣམས་ཀྱང་སེམས་ཀྱིས་བསགས་པ་ཡིན་པས་མཐར་གཏུགས་ན་
ཕྱི་རོལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་འདི་སེམས་ཀྱིས་བྱས་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཏེ། དམ་པའི་
ཆོས་དྲན་པ་ཉི་ཤེས་གཞག་པ་ལས།

རི་མོ་མཐན་གྱི་སེམས་འདིས་ནི། །ལས་ཀྱི་དྲ་བ་རྣམ་བཀྲར་བྱས། །གང་འདི་དྲ་

དེང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།
 བས་བཅེངས་ནས་ནི། །འགྲོ་བ་འབྲུལ་བ་རྣམ་པར་སྟོངས། །ཆར་ཆད་རྩལ་དང་
 རྩལ་པ་ཡིས། །ཚེན་སྐྱེས་རིམ་འཇིག་པ་ཡིན། །བསྐལ་པ་བྱེ་བ་སྟོང་རྩལ་དང་། །
 སེམས་ཀྱི་རིམ་འཇིག་མི་འགྱུར། །ས་གཞི་རྣམས་ནི་འཇིག་འགྱུར་ཞིང་། །རྒྱ་
 མཚོ་ཡང་ནི་སྐམ་འགྱུར་ཡང་། །སེམས་ཀྱིས་བྱས་པའི་རིམ་གང་། །དེ་ནི་
 ཉམས་སུ་སྒྱུར་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་ཏེ། རིམ་དེ་རྣམས་འབྲི་བ་པོ་སེམས་
 ཡིན་ལ། སེམས་ཀྱིས་དགོ་སྤྱེག་གི་ལས་སྣ་ཚོགས་པ་བསགས་ནས་བྲིས་པའི་རི་
 མ་དེ་རྣམས་ནི། ཆར་པ་དང་། ཆད་པ། རྩལ། རྩལ་བས་འཇིག་པར་འགྱུར་བའི་
 ཚེན་སྐྱེས་ལས་བྱས་པའི་རིམ་རྣམས་དང་མི་འདྲ་བར་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་སྐམ་པར་
 འགྱུར་གྲིང་ཀྱང་། ལས་ནི་ཆུད་ཐོས་སུ་མི་འགྱུར་ཞེས་པའོ། །འདུལ་བ་རྣམ་
 པར་གཏན་ལ་དབབ་པ་ཉེ་བར་འཁོར་གྱིས་ལྷས་པ་ལས་ཀྱང་། གང་དག་རལ་
 གི་མདའ་ཆེན་མཚོན་འབྱེན་པའི། གཞོད་པ་བྱེད་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། རྟོག་
 པའི་དབང་གིས་ངན་སོང་དེ་དག་ན། །ལྷས་ལ་འབབ་མཐོང་དེ་ན་མཚོན་ཆ་
 མེད། །སྣ་ཚོགས་ཡིད་དགའ་མེ་རྟོག་ཁ་བྱེ་ཞིང་། གསེར་གྱི་ཁང་མཚོག་འབར་
 བ་ཡིད་འོང་བ། །འདི་ན་དེ་ལའང་བྱེད་པ་འགའ་མེད་དེ། །དེ་དག་རྟོག་པའི་
 དབང་གིས་བཞག་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་ཏེ། ངན་སོང་གི་སྤྱུག་བསྐལ་ཁོར་
 ལུག་དང་བཅས་པ་དང་། མཐོ་རིས་ཀྱི་བདེ་བ་ལོངས་སྟོན་དང་བཅས་པ་ཐམས་
 ཅད་སེམས་ཀྱིས་བྱས་པ་ཁོ་ན་ཡིན་གྱི། དེ་ལས་གཞན་རྩལ་མཚོན་ཆ་ལ་སོགས་
 པ་གང་ཡང་མེད་ཅེས་གསུངས་པའོ། །དེས་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པས་ནི། ཁམས་
 གསུམ་དང་འགྲོ་བ་རིས་ལྔ་སོགས་སྤྱི་འོ་སྟོན་ནས་སམ་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་སྟོང་པ་
 དང་། རྟེན་འབྱུང་། རྣང་བ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྩལ་གསུངས་ཤིང་། དེང་
 རབས་ཚན་རིག་པས་ནི། ཁ་དོག་དང་། དབྱིབས། སྒྲ་སོགས་དངོས་པོ་བྱེ་བྲག་

པ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཡང་ཡང་བྱས་ནས་མཐར་ཐག་ས་པའི་དངོས་པོ་ཅི་
རིགས་པ་རེ་སྟོང་པ་དང་། ཉེན་འབྱུང་། ལྷང་བ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་
བདེན་པ་ར་འཕྲོད་པ་ཡིན་ནོ། །

བཞི་པ་དེ་དག་སྒྲིག་བརྟན་གྱི་ལམ་ནས་སྟོན་པ་ནི།

དོན་འདི་དག་དང་རབས་ཀྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རྟོགས་སྒྲིག་བའི་ཕྱིར་དུ་སྒྲིག་
བརྟན་གྱི་ལམ་ནས་སྟོན་པ་ནི། ཨ་རིའི་སྐད་གྲགས་ཅན་གྱི་སྒྲིག་བརྟན་མ་ཁོག་
(The Matrix , 黑客帝国)ཅེས་པ་དེ་ཡིན་ཏེ། མི་ཐམས་ཅད་ཅིས་འཕྱུལ་
གྱི་བསྐྱེག་རིམ་གྱིས་བཅོས་པའི་འཇིག་རྟེན་རྩུབ་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཛོལ་བའི་
ཐམས་ཅད་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་རྩུབ་པ་དེ་ཉིད་བདེན་པར་བྱུང་བ་ཡིན་སྟེ་དུ་
འཕྱུལ་བས་དེ་རྩུབ་པ་ཡིན་པར་ཤེས་པ་ནི་སུ་ཡང་མེད། དབང་པོ་སྒྲིག་པའི་ཡུལ་
ཐམས་ཅད་ཅིས་འཕྱུལ་གྱིས་བཅོས་པའི་གཟུགས་སྒྲིག་སྒྲིག་ལས་བདེན་པ་
གཅིག་ཀྱང་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲིག་པའི་ཡུལ་ཐམས་ཅད་བདེན་
པ་ཡིན་ཆགས་བྱས་ནས་ཡོད། མི་ཐམས་ཅད་ཅིས་འཕྱུལ་བསྐྱེག་རིམ་གྱིས་
དབང་བསྐྱར་བྱས་པས་རང་དབང་གིས་འཛོལ་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད། བསྐྱེག་རིམ་
དེ་ལ་མ་ཁོག་(Matrix)ཅེས་བྱ། གནས་ཚུལ་དེ་རྟོགས་མཁན་གྱི་མི་འགའ་
ཞིག་ཡོད་པས་དེ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱེག་རིམ་དེ་གཏོར་ནས་མི་རྣམས་མ་ཁོག་
ལས་བཅོངས་གྲོལ་བཏང་ནས་རང་དབང་གི་འཛོལ་བ་ལ་རོལ་དུ་འཇུག་པར་
འདོད་ནས་བསྐྱེག་རིམ་སྒྲིག་པ་པོ་རྣམས་དང་འཐབ་ཅོད་བྱས། འཐབ་ཅོད་
བྱེད་པ་པོའི་གཙོ་བོ་མོར་ཆེ་སི་(Morpheus)ཞེས་པས་ལག་པ་གཡས་ཀྱི་ནང་

དང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་ལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།

དུ་སྐྱེན་འབྱུང་མར་པོ་ཞིག་དང་གཡོན་པའི་ནང་དུ་སྐྱེན་འབྱུང་ལྡང་ཁུ་ཞིག་
ཐོགས་ནས་མ་འོངས་པར་མ་ཁོག་གི་བསྐྱེག་རིམ་གཏོར་བ་པོ་ནེ་ཨོཌུ་(Neo)
ལ་ཏ་ཅང་ནན་ཏན་གྱི་སྒོ་ནས་སྤྲོས་པ། ནེ་ཨོཌུ་ ཁྱོད་ནི་བྲན་གཡོག་ཅིག་རེད།
མི་གཞན་པ་རྣམས་དང་མཚུངས་པར་སྐྱེས་མ་ཐག་པ་ནས་བརྒྱུད་བསམ་
གཞིག་མེད་པའི་བཙོན་ཁང་ཞིག་གི་ནང་དུ་གནས་ཏེ། ཆོ་གང་པོར་བཙོན་པ་
བྱ་དགོས། བསམ་སྒོ་བཅིངས་བཀག་བྱས་པའི་བཙོན་པ་ཞིག་རེད། ཏ་ཅང་
ལྷབས་མ་ལེགས་པ་ཞིག་ནི། ངས་ཁྱོད་ལ་མ་ཁོག་ཅས་པ་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་
བརྗོད་ཐབས་བྲལ། མ་ཁོག་ཅས་པ་ཡང་སྟོང་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་ནི། ཁྱོད་རང་
གིས་དངོས་སུ་མཐོང་དགོས། འདི་ཁྱོད་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཆས་ཐ་མ་དེ་ཡིན། སེམས་
ཐག་བཅད་ཆར་བའི་རྗེས་ནས་འགྱོད་པ་སྐྱེ་མི་རུང་། ཁྱོད་ཀྱིས་གལ་ཏེ་སྐྱེན་
རིལ་ལྡང་ཁུ་འདི་མིད་ན། སྐྱེ་མའི་འཇིག་རྟེན་མཇུག་རྫོགས་ཏེ། ཁྱོད་མལ་ཁྲིའི་
ཐོག་ནས་སང་ཅིང་། སྤར་བཞིན་དུ་ཁྱོད་རང་ཡིད་ཆས་པར་འདོད་པའི་དོན་
ཐམས་ཅད་ལ་ཆེད་ཆས་པར་འགྱུར། གལ་ཏེ་སྐྱེན་རིལ་དམར་པོ་འདི་མིད་ན།
ཁྱོད་སྐྱེ་མའི་འཇིག་རྟེན་འདིར་བཞག་སྟེ། ངས་ཁྱོད་ཁྲིད་ནས་དོང་རྒྱབ་མེད་
འདིའི་གཏིང་ཟབ་བྱུང་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་བསྐྱེན་པར་བྱ་ཞེས་ཟེར་རོ། །དེ་ནས་
ནེ་ཨོཌུ་ཡིས་སྐྱེན་རིལ་དམར་པོ་དེ་ལྷངས་ནས་མིད་པས་མ་ཁོག་གིས་མི་
རྣམས་ཇི་ལྟར་འབྲུལ་དུ་བརྟུག་ནས་དབང་བསྐྱུར་བའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་
གསལ་བར་ཤེས་ཤིང་། མ་ཁོག་སྐྱེན་པ་པོ་རྣམས་དང་འཐབ་ཚོད་བྱས་ཏེ། མཐར་
དེ་དག་ལས་རྒྱལ་ནས་རང་དབང་ཐོབ་པར་གྱུར་པའོ། །

དེ་དག་གི་དོན་ནི། མ་ཁོག་ནི་མ་རིག་པས་བསྐྱེན་པའི་འཇིག་རྟེན་དང་། མ་
ཁོག་གིས་མི་རྣམས་འབྲུལ་དུ་བརྟུག་པ་ནི། མི་རྣམས་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་འདི་

བདེན་པ་ཡིན་པར་སྒྲོམ་ནས་འབྲུལ་བར་གྱུར་པ་སྟེ། མ་རིག་པའི་དབང་གིས་
བདེན་འཇིན་སྟེས་ནས་སྒྲོང་བཅུད་བདེན་གྱུ་བ་ཏུ་བཟུང་ནས་སྒྲོངས་པར་གྱུར་
པ་དང་། དེ་ལས་ཐར་བ་ལ་དེའི་གནས་ལྷགས་ཤེས་ནས་དེ་ལས་རྒྱལ་དགོས་
པའོ། །སྤྲན་རིལ་ལྷང་ཁུ་མིད་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་པའི་བདེ་བ་དོན་ཏུ་གཉེར་བ་
ལས་ཐར་བ་དང་གནས་ལྷགས་རྟོགས་པ་ལ་མི་བཙོན་པ་དང་། སྤྲན་རིལ་དམར་
པོ་མིད་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་པའི་བདེ་བ་དོན་ཏུ་གཉེར་བ་ཙམ་གྱིས་ཡིད་མི་ཚེས་
པར་འཇིག་རྟེན་གྱི་གནས་ལྷགས་རྟོགས་པ་དང་། དེ་ལས་ཐར་བ་ཐོབ་པའི་རང་
དབང་དོན་ཏུ་གཉེར་ནས་འབད་པར་བྱེད་པ་སྟེ། དེས་ན་སྤྲན་རིལ་ལྷང་ཁུ་ནི་
འཇིག་རྟེན་ལྷ་མའི་ཐེག་པ་དང་། སྤྲན་རིལ་དམར་པོ་ནི་ངེས་པར་འབྱུང་བའི་
ཐེག་པ་སྟེ། ཐར་ལམ་དོན་ཏུ་གཉེར་བའི་ཐེག་པ་མཚོན་པའོ། །དེའི་ཕྱིར་མ་
ཁོག་ཅས་པའི་སྒྲོག་བརྟན་འདི་ལ་རྩལ་ཕྱོགས་སུ་རྟུམ་འུ་སྒྲོག་བརྟན་ཏེ། ཚེས་
ཀྱི་སྒྲོག་བརྟན་ཞེས་འབོད་པའང་ཡོད་པར་སྤང་ངོ་། །

དེ་དག་གིས་དང་རབས་ཀྱི་གཞོན་སྟེས་ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་ལ་མོས་པ་ཡོད་ཀྱང་
ཆ་རྒྱས་མེད་པ་རྣམས་ལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་གོ་བ་ལེན་ཚུལ་གྱི་
དབྱུད་པའི་ས་བོན་ཙམ་ཞིག་སྤྲས་པ་སྟེ། ད་དུང་ཞིབ་པར་ཤེས་འདོད་ན་ཚད་
རྩལ་རྩལ་ཕྱོགས་རིག་པའི་དངོས་བརྟག་གི་གྲུབ་དོན་རྣམས་དང་། དེ་སྤྲས་
ཀྱི་གཞུང་རྣམས་ལ་ཅི་རིགས་པ་རེ་བསྐྱབས་ན། འཇིག་རྟེན་གྱི་གནས་ལྷགས་
ཟབ་མོ་ལ་སྒོ་མཛོན་པར་ཕྱོགས་ཤིང་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྤང་བ་རྒྱ་ཆེན་པོ་འཐོབ་པར་
འགྱུར་རོ། །

ཞེས་པ་འདི་ནི་རབ་གནས་ཐུ་ལྷག་དགུན་རྩ་ཐ་རྒྱུད་གི་ཚེས་༡༥་ཉིན་ཚུལ་ཁྲིམས་སྒོ་གྲོས་སུ་
འབོད་པས་གོང་ཁྱེད་པར་ཅན་ཏུ་བྲིས་པའོ། །

༡༡། དོགས་སེལ་སེམས་ཀྱི་སྒྲོན་མེ།

ཉེ་ཆར་ཆོས་གྲོགས་ཤིག་གིས་ཡིག་འཇར་ཞིག་དང་སྐྱ་དུམ་བུ་མང་པོ་ཞིག་དྲ་
ཐོག་ནས་བསྐྱར་ཏེ། འདི་ལ་ཁྱོད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཕྱིས་དང་ཟེར། ཡིག་འཇར་
དེ་ཆར་གཅིག་བསྐྱགས་པས། ཆམ་རིག་གི་ལམ་ནས་སྐྱེ་བ་ལྷ་ཕྱི་ལ་གཞོད་པའི་
རིགས་པ་བརྒྱ་གསུམ་ཞེས་པ་ཞིག་དང་། སྐྱ་དེ་དེའི་སྐྱར་ལ་མི་མང་པོས་བགོ་
སྒྲིང་བྱས་པ་ཞིག་རེད་འདུག།

སྤྱིར་དཀྱིལ་ནང་པའི་ལྟ་བུ་སྤྱི་ལ་འདི་འདྲའི་དོགས་སྒྲོང་དང་བགོ་སྒྲིང་བྱས་
ན་ཏེ་ཅང་ལེགས་པོ་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེས་པར་དུ་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད།
དཀྱིལ་ནས་རྒྱུན་ཐོག་པ་ཆེ་ཆུང་དང་། དབུ་སེམས། བོད་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་རྣམས་
ཀྱི་ནང་པ་ལྟ་བུ་ཀྱི་འཛིན་མཚམས་ཐོག་ལ་ཤུགས་བརྒྱབ་ནས། ནང་ཁུལ་གྱི་
ཚུད་པ་གཙོ་བོར་བྱེད་པ་ལས་གཞན་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པ་དགོན་མོ་ཡིན། ཅུང་ཟད་
ཡོད་པ་ནི་ལོ་རྒྱུང་ལྷག་གཉིས་གསུམ་ཚོན་གྱི་རྒྱ་གར་གྱི་མུ་ཉེགས་པའི་གྲུབ་
མཐའ་རྣམས་ལ་དགག་པ་ཐར་ཐོར་རེ་ཡོད་པ་དེ་ཅུ་ཞིག་རེད། དེང་སང་གི་
རིགས་པ་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པའི་ཚུད་པ་ཞིག་པལ་ཆེར་མི་འདུག། རྒྱ་གར་གྱི་མུ་ཉེགས་
པའི་གྲུབ་མཐའི་འདོད་ཚུལ་དག་ལ་དགག་པ་བརྒྱབ་ཅུང་མ་བརྒྱབ་ཅུང་ད་ལྟ་
འཇམ་བུ་སྒྲིང་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཅི་ཡང་མེད། རིགས་པ་གསར་པ་རྣམས་
ནི་དེ་དང་མི་འདྲ་བར་འཇམ་བུ་སྤྱི་ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས་ཤིང་། རྒྱལ་ཁབ་སོ་
སོའི་སློབ་ཆུང་གི་སློབ་མ་ཡན་ཆད་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས་འདི་
སྤྱི་ཆོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཤིན་ཏུ་ཆེ། གལ་ཏེ་འདིས་ནང་བསྟན་ལ་གཞོད་ན་

ཤེས་ཡོན་པའི་སྤེལ་གཤམ་གི་སེམས་ལ་གཡོ་འགུལ་ཆེ་ཙམ་ཐེབས་སྤིང། དེས་ན་ང་
ཆོ་ནང་པ་སྤྱི་འོས་ནས་རིག་པ་གསར་པ་འདྲིའི་གདོང་ལ་ལངས་ནས་དྲང་
བདེན་དང་། གུ་ཡངས། བཙེ་འཛོགས། བདེན་དོན་དང་རིགས་པ་གཞིར་བཞག་
པའི་བྱུང་མཐའི་འཛིན་མཚམས་མཉམ་མོང་བ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་བཟོ་དགོས།
སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་མདོ་ལྷགས་སྤྱིའི་གོ་དོན་གྱི་ཐོག་ནས་དེ་འདྲ་ཞིག་
བཟོ་དགོས་ན། ད་ལྟ་འཛམ་བུ་སྤྱི་འོས་ན་བོད་ལས་གཞན་པའི་རེ་ལྟོས་འཆར་ས་
ཅུང་ཟད་དགོན་པར་སྤང་བས། འདྲི་ནི་བོད་ཀྱི་ནང་པའི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་
ཐུག་ཐོག་ཏུ་མ་སྤངས་རང་བབ་ཏུ་བྱུང་བའི་དུས་རབས་ཀྱི་ལས་འགན་ཞིག་
རེད་སྟམ་དུ་བསམ་གྱིན་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ནང་པའི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་རིག་
པ་གསར་པ་ལ་རྒྱས་ལོན་ལེགས་པོ་བྱ་བ་དང་། ལྟོན་པའི་གསུང་རབ་དང་མཐུན་
མི་མཐུན་གྱི་ཤན་འབྱེད་ལེགས་པོ་བྱ་བ། མཐུན་པ་རྣམས་བཅད་སྤྱད་ཇི་ལྟར་བྱ་
བ་དང་། མི་མཐུན་པ་རྣམས་དགོངས་པ་ཇི་ལྟར་འབྲེལ་དགོས་པ་སོགས་ལ་སྒོ་
གཟུ་བོར་གནས་པའི་སྒོ་ནས་གཅིག་གྱུར་གྱི་འཛིན་མཚམས་ཤིག་བྱས་ན་ནང་
པ་སྤྱི་ལ་ཕན་པ་ཡོད། ལར་ནང་པའི་ལྟ་བུ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་རིག་པ་གསར་
པ་ལ་སྒྲག་དགོས་པ་དང་། རོ་གཞོང་དགོས་པ་ནི་གཏན་ནས་མེད་དེ། ང་ཆོས་
ད་ལྟའི་བར་དུ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱས་པ་ལ་གཞིགས་ན་གདེང་
ཆོད་ལེགས་པོ་རྟེན་གྱིན་འདུག་ཅིང་། མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་
ཀྱིས་ཀྱང་། རང་རེའི་སྟོན་པའི་ཆོས་ལུགས་འདི་ལ་གཞིའི་གནས་ལུགས། ལམ་
གྱི་བཟོ་དུ་ཚུལ། འབྲས་བུའི་ཡོན་ཏན་སོགས་ལ་བཤད་པའི་ཆ་གང་ནས་ས་
ཡན་སེའི་རིགས་པ་ལ་རོ་གཞོང་དགོས་པ་ཞིག་ནི་ངེས་པར་མེད། དེར་མ་ཟད་
གནད་གང་ཡིན་ལ་ས་ཡན་སེའི་རིགས་པ་རྩིས་མང་དུ་བྱེད་ནུས་པ་ཡོད་ཅེས་

གསུངས་པ་བཞིན་ནོ། །འོན་ཀྱང་རིག་པ་གསར་པ་ལ་མཐོང་ཆུང་བྱེད་པ་དང་།
རྒྱས་ལོན་མི་བྱེད་པ། ལུན་ཅི་ཕྱིན་དུ་གྲོལ་བ། གཟུ་ལུས་གྲིས་ལན་འདེབས་པ་
སོགས་བྱས་ན་འཇམ་བྱ་སྒྲིང་གི་མིའི་མདུན་དུ་ངོ་ཚ་ཉོ་བ་ལས་ཅི་ཡང་མེད་
དེ། རིག་པ་གསར་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་དག་ས་བྱ་བ་དོ་བྱ་བ་ཀྱང་ཟེན་པས་
ཤེས་ཡོན་པ་ཡོངས་ཀྱིས་རགས་རིམ་ཞིག་མི་ཤེས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཡང་
རིགས་པ་གསར་པའི་དོན་ཆུང་ཟད་ཅིམ་ཞིག་ཤེས་པ་ན། བརྟག་དཔྱད་ཅིམ་
ཡང་བྱེད་ལོང་མེད་པར་ལམ་སང་ཁ་ཕྱིར་འཁོར་ནས་རང་གི་ལྷགས་ལ་དོན་
དུ་མི་གནས་པའི་སྒྲོན་བརྗོད་སྤྱོད་ཆོགས་བྱེད་པའི་ཅོལ་ཆུང་གི་བྱ་བ་ལའང་
གཞོད་པ་ལས་ཕན་པ་མེད་དོ། །

དེས་ན་དེ་ལྟ་བུའི་མཐའ་གཉིས་སུ་མ་ལྟར་བའི་སྒྲོན་སྤྱོད་དང་བདེན་ནམ་རིགས་
པ་ཡང་དག་པའི་ལམ་ནས་གཞན་ལ་ལན་འདེབས་པ་དང་། རིགས་པ་འདི་
འདྲ་བ་དང་འཕྲད་ཆོ་རང་གི་བྱ་བ་མཐའ་འཛིན་ཚུལ་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་པ་
བཅས་ལ་བཤོ་སྒྲིང་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱ་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་དགོས་པ་སྐབས་སུ་བབ་
པའི་དོན་ཞིག་ཏུ་སྤྱང་ངོ་ཞེས་པ་ནི་ཆོས་ཀྱི་མཆེད་པོ་སྤྱི་ལ་ཁྱེད་མཆེད་དུ་ལུལ་
བའོ། །

སྐབས་དོན་རིགས་པ་བཅུ་གསུམ་གྱི་སྒྲོན་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་བརྗོད་པ་ལ་
གསུམ་སྟེ་སྤྱིའི་དོན་དང་། བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་དོན། སྐབས་འཕྲོས་ཀྱི་དོན་ནོ། །དང་
པོ་སྤྱིའི་དོན་ལ། སྤྱིར་དང་སང་དམིགས་ལུལ་སྤྱོད་ཆོགས་པ་ཁོག་ཏུ་བཟུང་ནས་
དུ་ཐོག་ཏུ་ཆོས་དང་གང་ཟག་ལ་སྐྱར་བ་འདེབས་པ་དང་། ས་མེས་ཀྱི་རིག་
གནས་ལ་མ་ཉེས་ཁག་གཡོགས་ཀྱིས་སྒྲོན་འཇུགས་བྱེད་པ། དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ལ་
ཡག་སྤྱང་དང་། བཟང་སྤྱང་། དཔའ་པོ་ཡིན་སྤྱང་འཆར་མཁན་དང་ཟེར་

མཁན་མང་པོ་འདུག་སྟེ། དེ་དག་ལ་ལན་བཅོད་པ་དང་དབྱེད་པ་གཏོང་བའི་
ངལ་བ་ལ་དགོས་པ་མི་འདུག་པས་བཏང་སྟོམས་སུ་གཞག་པར་བྱ་བ་ཡིན་ཏེ།
འཇམ་མགོན་མི་པམ་པས། ཟུག་རྩའི་ཚོད་པ་སྐྱ་དང་སྐྱ་བརྟན་བཞིན། མང་
པོར་འཕེལ་ཞིང་སྒྲ་ཚུགས་འབྲེལ་མེད་ངག། བབ་ཚལ་སྐྱ་ལ་མཁས་ལས་སྒྱུན་
པོ་བྱ། དེ་ཕྱིར་དོན་མེད་ངལ་བ་ད་མི་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་
ཕྱིར་རོ། །

དེ་ལྟར་འདུག་སྟེ་འདི་དག་ནི། མི་གཅིག་གི་ལྟ་ཚུལ་བཤད་པ་རྒྱུད་པ་
ཞིག་མ་ཡིན་པར་ཚན་རིག་གི་བཅོད་བྱ་མང་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས་
འདི་ལ་དོགས་སེལ་ཞིག་བྱས་ན། རང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀ་ལ་ཆ་རྒྱས་
མེད་པའི་གང་ཟག་འགའ་རེ་ལ་དགོས་པ་རུང་ཟད་ཡོད་སྲིད་སྟམ་ནས་རང་
གི་ལྟ་ཚུལ་མདོར་བསྐྱུས་ཤིག་བྲིས་པ་ཡིན་ནོ། །

དེ་ལ་འདྲིར་རིགས་པ་བརྩམས་ཡོད་པའི་ནང་ནས་རིགས་པ་དང་པོ་དང་།
བདུན་པའི་ཕྱིད་ཟླ་མ་སྟེ། རིགས་པ་གཅིག་དང་ཕྱིད་ཀ་མ་གཏོགས་གཞན་
ཐམས་ཅད་ལ་དགོས་པ་ཆེར་མི་འདུག། རིགས་པ་གཅིག་དང་ཕྱིད་ཀ་དེ་གྲུབ་
ན་དེས་སྐྱེ་བ་ལྷ་ཕྱི་མེད་པར་གྲུབ་ཅིང་། དེ་མ་གྲུབ་ན་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་སྐྱེ་
བ་ལྷ་ཕྱི་མེད་ངེས་ཀྱི་བདེན་དཔང་སྟོན་པའི་རྣམས་པ་མི་ལྷན་པའི་ཕྱིར་རོ།
རིགས་པ་དང་པོའི་བཅོད་བྱ་ལུས་སེམས་རྒྱ་གཅིག་ཡིན་ཞེས་པ་འདི་དང་
རབས་ཚན་རིག་པ་པལ་མོ་ཆེའི་འདོད་པའམ་གཙོ་རྒྱན་གྱི་ལྟ་བུ་ནལ་མ་ཞིག་
ཡིན་ཏེ། དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་སུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཐམས་ཅད་
ཀྱིས་འདི་ལྟར་དུ་འདོད་པ་ཡིན། འཇམ་སྒྲིང་ན་སྟན་གྲགས་ཡོད་པའི་ཕུལ་
བྱང་ཚན་རིག་པའི་ནང་ན་དེ་ལས་གཞན་དུ་སྐྱ་བ་ཅི་རིགས་པ་ཡོད་ཀྱང་ད་

དུང་གཙོ་རྒྱན་ནམ་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་ལྷ་བར་གྱུར་མེད། རིགས་པ་བྱེད་ཀ་མ་
ནམ་ཤེས་ཀླད་ཆེན་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཅམ་ལས་གཞན་མེད་ཅེས་ཟེར་བ་འདི་
ཆོན་རིག་པ་ཕལ་མོ་ཆེའི་འདོད་པ་དང་གཙོ་རྒྱན་གྱི་ལྷ་བ་ཡིན་ཡང་། དེ་ཁས་
མི་ལེན་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལྷགས་ཀྱི་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་ཕུལ་དུ་བྱུང་
བ་མང་པོ་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཆོན་རིག་གི་དངོས་བརྟག་ལས་བྱུང་བའི་བདེན་
དཔང་ཡང་མང་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་ཡང་ད་དུང་གཙོ་རྒྱན་གྱི་ལྷ་བ་མིན། འོ་
ན་ཆོན་རིག་དངོས་བརྟག་གི་བདེན་དཔང་ཡོད་ན་ཅིའི་ཕྱིར་གཙོ་རྒྱན་གྱི་ལྷ་
བར་མ་གྱུར་ཞེ་ན། དེ་ནི་ཆོན་རིག་པ་ལ་རྒྱས་མེད་པའི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་སྟེ།
གནས་ལྷགས་ཡོད་ཀྱང་ཡོངས་གྲགས་སུ་ཁས་ལེན་བྱེད་པ་དེ་དེ་འདྲའི་ལས་
སྒྲ་མོ་ཞིག་མ་ཡིན་པའང་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་སོ། །

ཐོག་མར་རིགས་པ་དེ་དག་གི་སྤྱི་དོན་ལྟར་ཅམ་རེ་བརྗོད་པ་ལ། རིགས་པ་དང་
པོ་ནི། སྤྱིར་གཙོ་རྒྱན་ཆོན་རིག་པ་སྤྱི་དང་དངོས་གཙོ་སྤྱི་བའི་མཆོན་ཉིད་རིག་
པ་པ་ནམས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་དང་། དེའི་ནང་ནས་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་དང་། དེའི་
ནང་ནས་རྒྱད་བཞག་རིག་པའི་བརྗོད་བྱ་ལ་གཞི་བྱས་ནས་བརྗོད་པ་ཞིག་རེད།
དངོས་གཙོ་སྤྱི་བའི་ཆོན་རིག་པ་ལ་ནང་གསེས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་མང་པོ་ཡོད་
ཀྱང་ནམ་ཤེས་ལུས་ལས་གསར་དུ་སྤྱི་བར་འདོད་པ་འདི་ལ་བྱུང་བར་མེད་དེ་
ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་འདོད་དོ། རིགས་པ་འདི་གལ་ཏེ་བྱུབ་ན་སྤྱི་བ་སྤྱི་
ཡོད་པ་ལ་གཞོད་པ་ཡིན་ནོ། འོན་ཀྱང་འདི་ཆོན་རིག་པས་གསར་དུ་སྤྱིས་པ་
ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ། འོ་སྤྱི་ཕྱག་འགའ་ཞིག་གི་རིང་ལ་ནང་པས་འདི་ལ་གཞོད་
ལེན་གངས་མེད་པ་ཞིག་བྱས་ཟེན་ཏོ། ཆོན་རིག་པས་ལུས་ལ་བརྟག་དབྱེད་
ཞིབ་མོ་བྱས་ནས་བཤད་ཚུལ་གསར་པ་འགའ་རེ་འདུག་ཀྱང་། དོན་ལ་ལྷ་ཁང་

རྟེན་པ་ལ་རིམ་གསལ་པ་བྲིས་པ་ཙམ་མོ། རིགས་པ་རྫོང་པ་པོ་ཁོང་གིས་ཚན་
རིག་པས་རྣམ་ཤེས་བཅའ་པོ་ལས་སྐྱེས་པ་ཡིན་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་དེ་ལ་
དབྱུང་པ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མ་བྱས་པར་ཁོ་ཚོས་རྣམ་ཤེས་བཅའ་པོ་ལས་རིམ་
སྐྱེས་པ་དེ་མཐར་ཕྱིན་པ་ཞིག་ཤེས་ཡོད་ཆགས་བྱས་ཤིང་། དེ་ཡིན་པ་གཞིར་
བཞག་དང་། ཤ་གཟུག་ཟ་རྒྱུ་བྱས་པ་ལས་དེ་ལ་པར་ཞིབ་དབྱུང་བྱས་ཏེ། རིགས་
པ་ཡང་དག་ཏུ་གནས་མི་གནས་ལ་བརྟག་པ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་བྱས་མེད་པ་ནི་
འོག་མ་ཐམས་ཅད་ལའང་དེ་ཁོ་ན་ལྟར་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །

གལ་ཏེ་རིགས་པ་འདི་ལ་དབྱུང་པ་ཅུང་ཟད་ཅིག་བྱས་ན། རིགས་པ་ཡང་དག་
པ་ཞིག་མ་ཡིན་པ་ཤེས་སྟེ། རྩབ་ཕྱོགས་ཚན་རིག་པས་སྟོན་ནས་ད་ལྟའི་བར་
རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལྟ་ཆེན་ལས་སྐྱེ་ཚུལ་ལ་ཚན་རིག་གི་དངོས་བརྟག་གིས་
བདེན་པ་ར་སྟོན་བྱེད་ཐུབ་པ་གཅིག་ཀྱང་བྱུང་མེད་པས་རྒྱ་མཚན་ལྟར་སྤང་
ལ་བརྟེན་ནས་ཚོད་འཛིག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཏ་ཅང་གསལ་བའི་ཕྱིར་རོ། །
རིགས་པ་གཉིས་པ་ནི། རིགས་པ་དང་པོ་དེ་ཡང་དག་ཡིན་པ་གཞིར་བཞག་
བྱས་ཏེ། དེའི་ཐོག་ནས་ནང་པའི་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུའི་རྣམ་གཞག་དེ་ལྟ་སྤང་རེད་ཅེས་
ཁ་ཚོན་བཅད་པ་ཞིག་ཏུ་སྤང་བས། རིགས་པ་དང་པོ་དེ་གྲུབ་ན་འདི་འགྲུབ་
ལ། དང་པོ་མ་གྲུབ་ན་འདི་འང་མི་འགྲུབ་པ་ཞིག་སྟེ། ཡིན་མིན་ཐག་མ་ཚད་
གོང་ནས་ཐམས་ཅད་ལྟ་སྤང་གི་གལ་དུ་འཛིག་པ་འདི་ནི་དང་སང་གི་མི་མང་
པོ་ཞིག་གི་ཐུན་མོང་གི་སྟོན་པ་ཡིན་ནོ། །

རིགས་པ་གསུམ་པ་ནི། སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གིས་བཞོས་པའི་
རིགས་པ་ལྟར་སྤང་བྱུང་པ་གཏན་ནས་མེད་པ་ཞིག་སྟེ། སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ལུས་
གཅིག་གི་ཚོགས་པ་ན་ཡོད་པའི་གྲུབ་ཆ་ཐམས་ཅད་འགྲོ་ཕྱོགས་གཅིག་ཁོ་ན་

ལ་འགོ་དགོས་པའི་བྱ་བ་པ་སྤྲུལ་མི་རྣམས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

རིགས་པ་བཞི་པ་ནས་དྲུག་པའི་བར་ཡང་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་
བརྗོད་བྱ་ཅན་དུ་སྤངས་ཤི། དེའི་ནང་ནས་རིགས་པ་བཞི་པ་ནི། ཚེ་ཤིང་འགའ་
ཞིག་ལ་སེམས་ལྡན་གྱི་སྒྲོན་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པས། དེ་དག་ལ་རྣམ་ཤེས་མེད་ཀྱང་
དེ་ལྟར་རྣམས་ན་མིས་ཅིའི་ཕྱིར་མི་རྣམས་ཞེས་ཟེར་ཡང་། ཚེ་ཤིང་དེ་དག་ལ་སེམས་
ཡོད་སེམས་མེད་ཅི་ཡིན་དུང་མི་ཤེས་ཤིང་། གལ་ཏེ་སེམས་མེད་ཡིན་ན་རྣམས་
ཀྱི་རྣམས་པ་བྱུང་པར་བ་ཞིག་ཡིན་དགོས་ཤིང་། དེ་ཙམ་གྱིས་མི་ལ་རྣམ་ཤེས་
མེད་པར་མི་འགྱུར་གོ། །

རིགས་པ་ལྔ་པ་འདིའི་ཕྱིད་ལྔ་མ་རིགས་པ་དང་པོ་དང་བྱུང་པར་ཆེར་མེད་
པས་རིགས་པ་དང་པོ་གྲུབ་ན་འདིའང་འགྱུར་ཅིང་། དེ་མ་གྲུབ་ན་འདིའང་མི་
འགྱུར་བ་ཞིག་ཏུ་འདུག་ལ། ཕྱིད་ཕྱི་མ་སྟོག་ཆགས་ལ་རྣམ་ཤེས་གསལ་རིག་
ལོགས་སུ་ཞུགས་མི་དགོས་ཞེས་པ་འདིའང་དོན་ལ་རིགས་པ་དང་པོའི་སྐབས་
ཀྱི་བཤད་པ་ལས་ལོགས་སུ་བརྗོད་བྱ་གསར་པ་ཅི་ཡང་མེད། གསར་པ་ཞིག་
ཡོད་ན་ཆོན་རིག་པས་སྤྲུལ་པ་དེ་ལས་གཞན་པ་རྣམས་ལོག་བཤད་དུ་གྱུར་
ཟེན་ཞེས་ཐུགས་ཐག་བཅད་པ་དེ་ཡིན་དགོས་པར་འདུག་གོ། །

རིགས་པ་དྲུག་པ་འདི་ནི། སྤྱིར་རྒྱ་གཅིག་གིས་བསྐྱེད་པའི་འབྲས་བུ་གཉིས་པན་
ཚུན་འདྲ་ཞིང་། འདིར་མཆོ་མའི་ལྷས་སེམས་གཉིས་ཀ་པན་ཚུན་འདྲ་བས་རྒྱ་
གཅིག་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་པར་སྤངས་ཡང་། དེ་ལ་བྱུང་པ་
གཏན་ནས་མེད་དེ། འདྲ་བ་ཙམ་གྱིས་རྒྱ་གཅིག་ལས་སྐྱེས་པ་མི་འགྱུར་པའི་
ཕྱིར་རོ། །

རིགས་པ་བདུན་པའི་ཕྱིད་ལྔ་མ་དེ་དངོས་གཙོ་སྤྱི་བའི་ནང་ནས་དངོས་གཙོ་

བྱེད་རྒྱས་རིང་ལུགས་(Functionalism)པའི་འདོད་པ་དང་། དེང་སང་གི་
ཚན་རིག་པ་མང་ཆེ་བའི་གཙོ་རྒྱུན་ནམ་ཡིངས་བྲགས་ཀྱི་ལྷ་བ་དེ་ཇི་མ་ཇི་
བཞིན་དུ་བརྗོད་པ་རེད། གལ་ཏེ་རིགས་པ་འདི་ཐུབ་ན་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མེད་པར་
ཐུབ་ཟིན་པ་ཡིན་པས། འདི་སྐབས་སྤྱད་མ་ཐུབ་ན་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་ཡོད་པ་ལ་གཞོན་
ངེས་ཡིན་ནོ། །འོན་ཀྱང་ནམ་ཤེས་ཀླད་པ་ལས་ལོགས་སུ་མེད་ཟེར་བ་འདི་རྒྱ་
མཚན་ཏེ་ཅང་མ་ངེས་པ་ཞིག་ལ་གཞི་བྱས་ཡོད་དེ། སེམས་ནང་དུ་ནམ་ཏྟག་
དང་ཚོར་བ་མི་འདྲ་བ་བྱུང་བ་ན་ཀླད་པའི་གནས་འགའ་རེ་ལས་ཀླད་པའི་
སྒོག་ཁྲབས་འབྱུང་བ་དང་། ཀླད་པའི་གནས་འགའ་རེ་ལ་སྒྱུན་བྱུང་བ་ན་ནམ་
ཤེས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་འདི་གཉིས་ལ་གཞི་བྱས་པ་ཡིན། དེ་ལས་གཞན་
དུ་ནམ་ཏྟག་དང་ཚོར་བ་བདེ་སྤྱག་གི་ཚྱུང་བ་དངོས་ནི་ཚན་རིག་གི་ཡོ་བྱད་
གང་གིས་ཀྱང་འཇལ་མི་རུས་པས་ནམ་ཡང་མཐོང་ཚྱུང་མེད། ཀླད་པའི་གནས་
འགའ་རེ་ལས་སྒོག་ཁྲབས་འབྱུང་བའི་ཆེ་སེམས་ནང་དུ་ནམ་ཏྟག་གང་སྐྱེས་
ཚན་རིག་པས་ཤེས་ཟིན་པ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་དངོས་བདེན་བྱ་ཡུལ་གྱི་
མི་ལ་ངོས་ནས་ཤེས་པ་ཡིན་ཏེ། དུས་ཚོད་དེའི་ཐོག་ཏུ་བྱུང་གི་སེམས་ནང་དུ་
ནམ་ཏྟག་གམ་ཚྱུང་བ་གང་བྱུང་ཞེས་འདྲི་སྟེ། མི་གཞན་གྱི་བརྗོད་པ་ལ་བརྟེན་
ནས་དཔག་པ་ཡིན་གྱི། རང་གིས་ནམ་ཡང་མི་ཤེས་སོ། །དེས་ན་འདི་ཙམ་གྱིས་
ནམ་ཤེས་ཀླད་པ་ཡིན་པའི་བདེན་དཔང་བྱེད་མི་ཐུབ་པས་ཚན་རིག་པའི་
ནང་ནའང་འདི་ལ་ངེས་པ་མི་འདུག་ཅེས་སྒྲུ་མཁན་མང་པོ་ཡོད་དོ། །
རིགས་པ་འདིའི་བྱེད་ཕྱི་མ་དེ་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་པའི་ནང་དུ་སྐབས་
གཅིག་ལ་དེ་ལྟར་བཤད་སྒོལ་ཞིག་བྱུང་ཡང་ཕྱིས་སུ་འདོད་པ་དེ་དབང་རྩའི་
ཚན་རིག་པ་ཁོ་རང་ཚོས་དོན་ལ་མི་གནས་པར་ཤེས་ནས་དོར་ཟིན་པ་ཞིག་

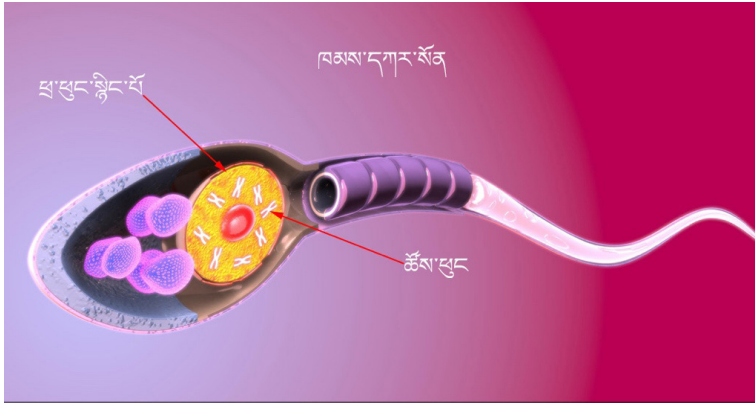
ཡིན་ཡང་། ད་དུང་དྲུག་ཐོག་སོགས་ན་བཤད་ཚུལ་དེ་མང་བས་ཞིབ་དཔྱད་མ་
ཐུབ་པར་སྒྲོན་གྱི་ཟེར་སྒྲོས་རྒྱུ་ཡིན་ཆགས་བྱས་ནས་བཀོད་པ་
ཞིག་གོ།

རིགས་པ་བརྒྱད་པ་དང་། དགུ་པ། བརྒྱ་གཅིག་པ། བརྒྱ་གཉིས་པ། བརྒྱ་གསུམ་
པ་བཅས་ནི་དུས་ཕྱིས་སུ་དར་བའི་ཚན་རིག་གི་ལག་རྩལ་གསར་པ་ཏེ་ཅང་ངོ་
མཚར་བའི་ཁྲད་འཕུལ་འབྲེལ་མཐུད་(BMI)ཅེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་
བརྟེན་ནས་བརྗོད་པ་ཞིག་ཏུ་སྤང་མོད། འོན་ཀྱང་འདི་དག་ནི་གསལ་ཁེངས་
རིག་པའི་ཤེས་པ་ཡོད་ཅིང་། དེས་དངོས་པོ་གཞན་པ་ལ་བྱ་བ་བྱེད་ཀྱིས་པའི་
བདེན་དཔང་ཡིན་པས་གཙོ་བོ་ཆུན་ཚན་རིག་པའི་སྒྲུབ་པ་གཞན་དེ་ཡིན་
ཁོང་། དེར་མ་ཟད་རང་གིས་བརྗོད་པའི་རིགས་པ་བདུན་པའི་བྱེད་ཐུག་དང་
འགལ་བ་ཡང་ཡིན་མོད། ལག་རྩལ་དེ་དག་གི་རྒྱབ་ན་གནས་པའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་
བྱེད་ཀྱིས་འབྱུང་དུ་ཐོན་པ་ལ་དཔྱད་པ་ལེགས་པོ་མ་བྱས་པར་གཞན་གྱི་ཟེར་
སྒྲོས་ཐད་ཀར་བཀོད་པ་ཅིམ་ཞིག་གོ།

རིགས་པ་བརྒྱ་པ་ནི། བྱི་ལའི་ཁྲད་པ་ལ་སྤྲོན་བཅོས་བྱས་ནས་སེམས་སྤྲུག་མེད་
པར་གྱུར་པས། གནས་ཚུལ་དེས་ཁྲད་པ་ཉིད་སེམས་ཡིན་པར་བརྟེན་འདུག་
སྟེ་དུ་བསམས་པ་ཡིན་པར་སྤང་སྟེ། རགས་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྤང་ཚུལ་ལ་
ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ཡོད་ན་ངོ་བོ་བདག་གཅིག་དང་དེ་ལས་དེ་བྱུང་གང་རུང་
ཡིན་མི་དགོས་པ་དང་། དེར་མ་ཟད་ཚན་རིག་པས་ཀྱང་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་
ཡོད་ན་རྒྱ་འབྲས་ཡིན་མི་དགོས་ཟེར་བས་ནང་ཚིག་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ་
གང་གི་ལྷགས་ལའང་བྱ་བ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་རྟགས་སུ་བཀོད་པ་ཞིག་གོ།
རིགས་པ་རྗོད་པ་པོས་བཤད་པ་ཐམས་ཅད་ཚན་རིག་གི་རྒྱུ་ཤེས་རྒྱུ་པ་

ཅམ་ཞིག་ལས་ཚན་རིག་པ་མཁས་པ་ནམས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་སྐོར་དང་།
དངོས་བརྟག་གསར་པའི་བྱུང་དོན་ནམས་ཆེར་མི་འདུག་པས་འདི་ཅམ་གྱི་
ལན་ལ་གོང་གི་དེ་དག་གིས་མ་འབྲས་པ་མི་འདུག་ཀྱང་། ད་དུང་ཅུང་ཟད་
ཞིབ་པར་ཤེས་པར་འདོད་པ་དག་གི་ཆེད་དུ་དྲི་བ་རེ་རེ་བཞིན་ཅུང་ཟད་ཞིབ་
དུ་བརྟག་པར་བྱའོ། །

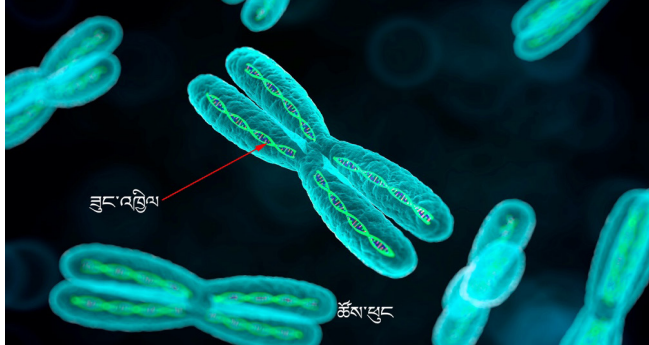
གཉིས་པ་བྱེ་བྲག་སོ་སའི་དོན་ལ་དཔྱད་པ་ལ་བརྟུགས་ལས། དང་པོ་རིགས་
པ་དང་པོའི་དོན་ལ་དཔྱད་པ་ལ། རིགས་པ་རྗེད་པ་པོ་ན་རེ། ས་མས་ཕྱ་གུར་
ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་མ་ལག་འབྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པའི་
རིགས་རྣམས་སུ་གསང་བའི་ཐག་ཁྲིད་མ་དེ་རྒྱད་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ནི་
འབྲུལ་མེད་གསར་རྟེན་བྱུང་སྟེ་ཡོངས་བྲགས་སུ་ཆགས་ཟིན་པ་ཞེས་ཟེར་རོ། །
ཁོང་གི་རིགས་པ་དང་པོ་ནི། ས་མས་ཕྱ་གུར་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་མ་ལག་
འབྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པའི་རིགས་རྣམས་ཤིག་གཏད་ཡོད་
ཟེར་རོ། །འདི་ཅུང་ཟད་ཞིབ་དུ་བཤད་ན་འདི་ལྟ་སྟེ། ཐོག་མར་མའི་རིགས་ཀྱི་
ཕའི་ཁམས་དཀར་པོའི་ནང་དུ་ཁམས་དཀར་སོན་ཞེས་བྱ་བའི་རིགས་རྒྱད་ཕྱེ་
མ་སྟེལ་བའི་ས་བོན་ཡོད། ཁམས་དཀར་སོན་ཞེས་པ་དེའི་དབྱིབས་ནི་ལྗང་མོ་
དང་འདྲ་བའི་མགོ་རྒྱུ་ཞིང་ལུས་ཕྲ་ལ་རིང་བ་ཞིག་སྟེ། སྦྲིས་པའི་ཁུ་བའམ་
ཁམས་དཀར་པོ་གཏོང་ཐེངས་གཅིག་གི་ནང་དུ་འདི་ལྟ་བུའི་ཁམས་དཀར་
སོན་དུང་ཕྱར་༢་ནས་༥་ཡི་བར་ཅམ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁུ་བ་གཏོང་ཐེངས་དེའི་
སྦྱིའི་བོངས་ཚད་ལ་སྟོས་ན་ཉུང་ཅམ་ལས་མེད། དེས་ན་སྦྲིས་པའི་ཁུ་བ་ཐམས་
ཅད་ཁམས་དཀར་སོན་མ་ཡིན་ལ། ཁམས་དཀར་སོན་ནི་ཁུ་བའི་ནང་གི་བརྒྱད་
ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་ཤེས་པར་བྱའོ། །



ཁམས་དཀར་སོན་གྱི་མགོ་ཁྲིམ་པོ་དེའི་ནང་དུ་ཁམས་སོན་ཕྲ་ཕུང་ཡོད། ཕྲ་
ཕུང་དེའི་གྲུབ་ཆ་ནི། ཅེ་ལྷ་དང་། ཕུང་སྒྱི། ཕུང་སྒྱིང་། སྒྱུད་རིལ་རྩམ། ལྷག་སྟེ་
ཞེས་པའི་རྩམ་དག་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་ལས་ཕུང་སྒྱིང་གི་ནང་དུ་ཆོས་ཕུང་ཡ་
ལྔ་ཡོད། དེའི་ནང་ནས་ཐ་མ་དེ་ལ་མཚན་ཆོས་ཕུང་ཞེས་བྱ་སྟེ། བེ་རྟགས་
ཅན་(Y)ཡིན་ན་པོ་སྒྱིད་ཅིང་། ཞེ་ཁི་སི་རྟགས་ཅན་(X)ཡིན་ན་མོ་སྒྱིད་པར་
བྱེད། རྩམ་རྒྱན་དེ་གཉིས་ལས་གང་རུང་ཞིག་ཡོད་པས་བེ་རྟགས་ཅན་གྱི་ཆོས་
ཕུང་ཡོད་པའི་ཁམས་དཀར་སོན་དང་འཕྲད་ན་བྱ་སྟེ་བར་བྱེད་ཅིང་། ཞེ་ཁི་
སི་རྟགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ཕུང་ཡོད་པའི་ཁམས་དཀར་སོན་དང་འཕྲད་ན་བྱ་མོ་
སྟེ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

ཆོས་ཕུང་དེ་དག་གི་ནང་དུ་རྒྱུད་བཞག་རྒྱུད་རྒྱུ་(Gene)ཞེས་བྱ་བ་ཡོད་དེ།
འདི་ནི་རང་རང་གི་རིགས་རྒྱུད་ཕྱི་མའི་བྱེ་བྲག་མ་ལུས་པ་སྟེ། མིག་གི་མདོག་
དང་། ཀླང་པའི་ཆེ་ཆུང་ཡན་ཆད་སྒྱིད་བྱེད་ཀྱི་རྣམས་པ་དང་ལྷན་པའི་རྩམ་
ཤིག་ཡིན་ནོ། ཁམས་དཀར་སོན་གྱི་ཕྲ་ཕུང་གི་ཅེ་ལྷའི་ནང་དུ་བྱ་རྩལ་གྱི་
རིགས་འགའ་ཞིག་ཡོད་དོ། དེ་རྣམས་ཀྱི་རྩམ་འཁྱུར་གྲུབ་ཆ་ནི། ཉིང་སྦྱར། སྟེ་

དཀར། རྩལ། ཞེས་གཞི་སྐྱར་བཅས་ཡིན་ལ། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཕྱོགས་
ནས་བཤད་ན། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཆ་རྒྱལ་དང་། དེ་ཡང་རྒྱལ་ཕྱན། རྒྱལ་ཕྱན་
སྤང་པོ། སྤྱོད་རྒྱལ་སོགས་རྒྱལ་རིགས་སྤྱོད་ཆོགས་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ནོ། །



མ་ལས་བྱུང་བའི་ཁམས་དམར་སོན་ནི་དབྱིབས་སྒྲིང་ལི་ལྷ་བྱ་ལྷུ་པོ་ཅན་
དབྱས་སྤྱད་ཀྱིས་སྤང་ཡོད་པ། ཕྱ་ཕུང་རིགས་མང་པོ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་སྟེ། དབྱས་
སྤྱད་ཁམས་དམར་མ་ཕུང་ཞེས་པའི་ཕྱ་ཕུང་ཅུང་ཆེ་བ་དང་དེའི་མཐའ་སྒྲོར་དུ་
ཕྱ་ཕུང་གི་ཆོགས་པས་བསྒྲོར་བ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་གོ། འདིའི་ནང་དུའང་ཆོས་
ཕུང་ཡ་༢༣་ཡོད་ཅིང་། མཚན་ཆོས་ཕུང་ནི་ཨེམ་ཟི་ཟི་(X)ཏྱགས་ཅན་གཅིག་ཕུ་
ལས་གཞན་མེད། དེ་དག་གི་བྱུང་ཆ་ནི། རྒྱ་དང་། སྤྱོད་མེད་མཱ། མངར་རིགས། སྤྱོད་
དཀར། ཉིང་སྐྱར་བཅས་ཡིན་ནོ། །

དེ་ལྟ་བུའི་ཁམས་དཀར་སོན་དང་ཁམས་དམར་སོན་གཉིས་འབྲེས་པར་གྱུར་
བ་ལས་མངལ་ཆགས་པ་ཡིན་ཏེ། ཁམས་དཀར་སོན་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ལྡན་ཆེས་སྤྱོད་
བརྒྱགས་ཏེ། གང་སྟོན་དུ་འབྱོར་བ་དེ་ཁམས་དམར་སོན་དང་འཕྲད་ཅིང་དེ་
དང་འབྲེས་པར་གྱུར་ནས་རིགས་རྒྱུད་ཕྱི་མ་སྤེལ་བར་བྱེད་དེ། གཞན་ནམས་
ལ་རིགས་རྒྱུད་སྤེལ་བའི་གོ་སྐབས་མེད་དོ། །

དེ་དག་ལས་རྒྱ་བཞག་རྒྱ་རྒྱ་ཞེས་པ་འདི་ཤེས་པ་གལ་ཆེ་བས་ཅུང་ཟད་
ཞིབ་པར་བཤད་ན། ཁམས་སོན་དཀར་དམར་གཉིས་འབྲས་པའི་སྤྲ་ཕྱང་སྒྲིང་
པའི་ནང་དུ་ཚོས་ཕྱང་ཡ་༤༦་ཡོད་དེ། གོང་དུ་སྤྲས་པའི་ཁམས་དཀར་སོན་
དང་དམར་སོན་རེ་རེ་ལ་ཚོས་ཕྱང་ཡ་༢༣་རེ་ཡོད་པ་དེ་དག་མཉམ་དུ་འབྲས་
ནས་ཡ་༤༦་དང་ཆ་༢༣་དུ་གྱུར་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཚོས་ཕྱང་དེ་དག་གི་ནང་དུ་
དབྱང་དོར་ཉིང་མངར་ཉིང་སྐྱར་(DNA)ཞེས་པའི་རྩིས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་རྒྱ་
རྒྱའི་གྲུབ་ཆའི་རྩིས་ཡིན། རང་གི་རྒྱ་པ་ཕྱི་མ་དེ་རི་ལྷ་བྱ་ཞིག་འབྱུང་བའི་
བར་འཕྲིན་ནམ་རྒྱའི་རྒྱས་པའི་བྱེ་བྲག་ཐམས་ཅད་རྒྱ་རྒྱའི་སྒྲིང་ན་ཡོད་
ཅིང་། འབྲས་བུ་ཕྱི་མའི་བྱེ་བྲག་གི་རྒྱས་པ་སྤྲ་ཞིང་ཞིབ་པ་ཐམས་ཅད་འདིས་
སྒྲིང་པར་བྱེད་ལ། འདིའི་དབྱིབས་ནི་ཐག་སྐྱས་གཙུག་མའམ་འབྲིལ་མ་ལྷ་བྱ་
ཞིག་ཡིན་པས་བྱང་འབྲིལ་ཞེས་ཀྱང་བྱའོ།

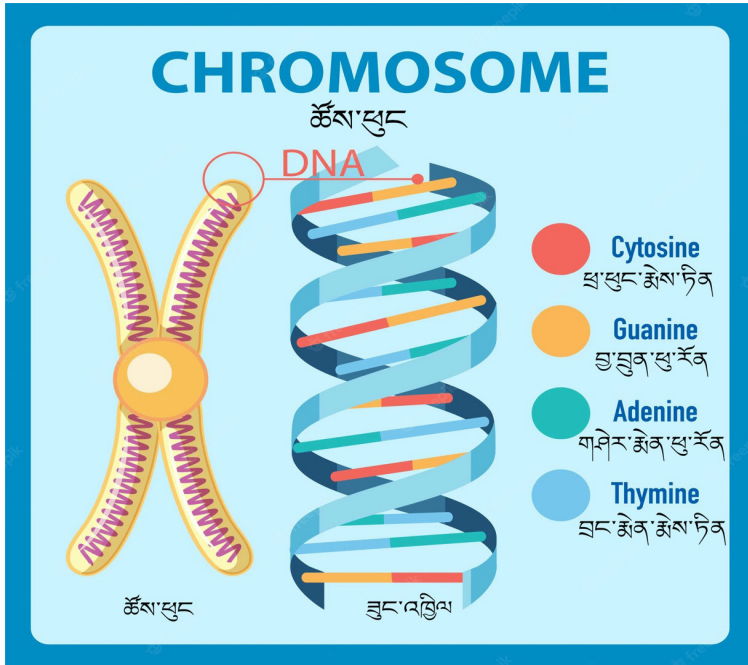


དེས་ན་རྒྱ་རྒྱའི་ཚོས་ཕྱང་གི་ནང་དུ་ཡོད་ཅིང་། ཚོས་ཕྱང་ནི་སྤྲ་ཕྱང་སྒྲིང་
པའི་ནང་དུ་ཡོད་པ་དང་། ཚོས་ཕྱང་གཅིག་གི་ནང་དུ་རྒྱ་རྒྱ་བཅུ་ཕྱག་དུ་

མཁན་སྒྲོང་ཕྱག་དུ་མ་ཡོད་པ་དང་། རྒྱན་གཏན་གྱི་མི་ཞིག་གི་ལྷས་ཀྱི་ཕ་ཕུང་
འདི་ནང་དུ་ཆོས་ཕུང་ཆ་༢༩་མཁ་ཡ་༤༩་ཡོད་ལ། དེ་དག་ལས་བྱེད་པ་ལས་
བྱུང་བ་དང་བྱེད་མ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །

རྒྱད་རྒྱ་དེའི་གྲུབ་ཆ་ནི་གོང་དུ་བཤད་པའི་དབྱང་དོར་ཉིང་མངར་ཉིང་སྐྱར་
ཞེས་པའི་རྩལ་དེ་ཡིན་ལ། རྒྱད་རྒྱའི་ཆ་རྩལ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་སྐྱར་ཐེམ་བརྒྱ་
སྒྲོང་དུ་མ་ཡོད་པའི་སྐྱར་འབྲིལ་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། དེའི་སྐྱར་ཐེམ་རེ་རེ་
བཞིན་དུ་བྱལ་གཞིའམ་ཉིང་ཀན་སྐྱར་ཞེས་པའི་རྩལ་རིགས་བཞི་རེ་ལས་གྲུབ་
པ་ཡིན་ཏེ། རྩལ་རིགས་བཞི་ནི། གཤེར་ཆེན་ཕུ་རོན་དང་། བྲང་ཆེན་ཆེས་ཏིན།
ཕ་ཕུང་ཆེས་ཏིན། བྱ་བྱན་ཕུ་རོན་བཅས་སོ། །

རྩལ་བཞི་པོ་འདི་དག་དབྱང་དོར་ཉིང་མངར་ཉིང་སྐྱར་གྱི་ནང་དུ་རྒྱད་
བཞག་གསང་ཨང་ངམ་བསྐྱིགས་ཨང་གི་རྣམ་པར་གནས་ཡོད་དེ། རྩལ་དེ་
དག་གི་བསྐྱར་རིམ་ནི། Aདང་། Tདང་། Cདང་། Gསྟེ། འདི་ལ་བསྐྱིགས་ཨང་
ངམ་གསང་ཨང་ཞེས་བྱ། དབྱིན་ཡིག་འདི་དག་གིས་རྩལ་བཞི་པོ་མཆོན་པ་
ཡིན་ཏེ། Aགཤེར་ཆེན་ཕུ་རོན་དང་། Tབྲང་ཆེན་ཆེས་ཏིན། Cཕ་ཕུང་ཆེས་
ཏིན། Gབྱ་བྱན་ཕུ་རོན་ཡིན། འདི་དག་གསང་ཨང་གི་རྣམ་པར་གནས་ཆེ་སྲུང་
སྟེལ་གསང་ཨང་ཞེས་བྱ་སྟེ། རྩལ་གསུམ་རེ་མཉམ་དུ་འདུས་པ་དཔེར་ན། CAT
ལྟ་བུའོ། འདི་དག་ནི་སའི་གོ་ལའི་ཐོག་གི་སེམས་ཅན་དང་ཆེ་ཤིང་སྟེ་སྟེ་དངོས་
ཡོངས་ཀྱི་ཆོ་སློག་གི་གསང་ཨང་ཡིན་ཞེས་ཟེར་ཏེ། རྩལ་འདི་དག་གི་གོ་རིམ་
བསྐྱིགས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ལས་སྟེ་དངོས་རྣམས་ཀྱི་ལྷས་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཆོགས་པ་
འབྱུང་བའི་ཕྱིར་ཏེ། གསང་ཨང་དང་བསྐྱིགས་ཨང་ཞེས་ཟེར་བའི་དོན་ཡང་
དེ་ཉིད་དོ། །



གསང་ཨང་ངམ་བསྐྱགས་ཨང་གི་ནམ་པ་ཅན་གྱི་རྒྱས་དེ་དག་གིས་སྤྱི་དཀར་གྱི་རྒྱས་བསྐྱེད་ནས་རིམ་གྱིས་མིའི་ལུས་པོ་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ལ་བསྐྱགས་ཨང་བསྐྱར་པ་ཅས་ཟེར་རྟེ། སྤྱི་དཀར་ནི་མིའི་ལུས་ཀྱི་རྒྱས་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཚྭ་གཞི་སྟེ། མིའི་ལུས་ཀྱི་སྤྱང་ནམས་ཀྱི་གཞི་ཚུའི་གྲུབ་ཆ་ཡིན། དེས་ན་མིའི་ལུས་ནི་སྤྱང་ལས་གྲུབ་ཅིང་། སྤྱང་ནི་སྤྱི་དཀར་ལས་གྲུབ། སྤྱི་དཀར་ནི་ཨམ་གཞི་སྐྱར་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞིང་། ཨམ་གཞི་སྐྱར་ལ་རིགས་༢༠་ཡོད་ཅེས་ཤེས་པར་བྱའོ།

དེ་དག་གི་དོན་སྤྱོད་མོ་བྱས་ནས་བཤད་ན། ས་མའི་ཁམས་དཀར་དམར་ས་བོན་གྱིས་སྤྱ་གུའི་ལུས་སྤང་བསྐྱེད་ཚུལ་ལ་ཞིབ་ཆ་བཏོན་ནས་བཤད་པ་ཞིག་གོ། ལུས་སྤང་བྱི་མ་དེ་མཛེས་མི་མཛེས། བོངས་ཆེ་ཆུང་། བདེ་ཐང་ཡིན་མིན་

སོགས་ཇི་འདྲ་ཞིག་སྐྱེད་པ་ནི། ལུལ་གཞི་བསྟར་རིམ་གྱི་གསང་ཨང་བསྐྱེགས་
ཚུལ་ལ་རག་ལས་ཏེ། གསང་ཨང་དེ་དག་བཀོལ་ནས་མིའི་ལུས་ཀྱི་བྱུ་བ་ཆ་སྤྱི་
དཀར་གྱི་རང་བཞིན་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །

འདི་ལ་དབྱེད་པ་དཔྱིས་ཕྱིན་པ་ཞིག་བྱ་བ་གལ་ཆེ་སྟེ། ཐོག་མར་གོང་དུ་བཅོལ་
བའི་ལུལ་གཞི་གསང་ཨང་དང་། དེས་བསྐྱེད་པའི་སྤྱི་དཀར། དེ་ལས་བྱུ་བ་བའི་
ཕ་ཕུང་། དེ་ལས་བྱུ་བ་བའི་ཁྲུང་ཆེན་བཅས་དེ་དག་རེ་རེའི་ནང་དུ་རྣམ་ཤེས་
ཀྱི་མ་ལག་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རུས་པ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་ཅེས་པ་དེ་གནས་གང་དུ་
ཡོད། རོ་བོ་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། ཆོན་རིག་པས་ཇི་ལྟར་ཤེས། དངོས་བརྟག་གི་
ཐབས་གང་ལ་བརྟེན། དན་གངས་ཅི་ཅམ་ཡོད་ཅེས་སྤྲུགས་འདེད་ཀྱིས་ཅད་
གཅོད་དགོས། དེ་ལྟར་ཞིབ་དུ་ཅད་བཅད་ན་ངེ་བ་འདི་དག་གི་ལན་ཆོན་རིག་
པ་ལ་གཏན་ནས་སྤྱི་ཆུ་མེད་དེ། མཐར་གཏུགས་ནས་བཤད་ན། འཛམ་བུ་གླིང་
གི་མི་ཡོངས་རྫོགས་ལ་ཡོད་པའི་རྣམ་ཤེས་འདི་ཁྲུང་ཆེན་ལས་སྐྱེས་པ་ཡིན་
ཞེས་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་མགོན་གཅིག་དུ་སྤྱོད་མོད། ཇི་ལྟར་སྐྱེ་
ཚུལ་རོ་མ་དེ་ད་ལྟའི་བར་དུ་ཆོན་རིག་པས་གཞི་ནས་ཤེས་མེད་ལ། ཆོན་རིག་
གི་དངོས་བརྟག་གང་གིས་ཀྱང་བྱུ་བ་མ་སྤྱོད་། དན་གངས་གཅིག་ཀྱང་སྟོན་ཆུ་
མེད་དོ། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་མེད་ན་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་མ་ལག་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རུས་པ་
རང་ཆས་སུ་ཡོད་ཅེས་པ་དེ་ཆོད་འཛིག་བྱས་པ་ཅམ་ཞིག་ལས་གཞན་གཞི་
འཛིན་ས་ཅི་ཡང་མེད་པ་གསལ་བར་མཐོང་བར་འགྱུར་ཏེ། བདེན་དང་མི་བདེན་
སྒོ་གཟུ་བོར་གནས་པའི་སྒོ་ནས་ཞིབ་དུ་དཔྱོད་དང་ཤེས་པར་འགྱུར་རོ། །

གནས་ཚུལ་འདི་སྒོ་གཟུ་བོར་གནས་པའི་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཁས་
ལེན་ཏེ། འཛམ་གླིང་གི་པོ་ལོ་ཆེར་སོན་ཆོན་རིག་པའི་གས་སུ་བཅི་བའི་རབ་

འབྲམས་པ་རའོ་བེར་ཐུ་ལན་ཟ་(Robert Lanza,MD)ཞེས་པས་སྤྲུམ་པ།
ཆོ་སློག་གི་ནང་དུ་ཡིད་ཤེས་ཀྱང་འདུས། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོས་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་དོན་
ཤེས་པ་དག་ཚད་བཀག་ཅན་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེ་ཉིད་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་
པ་རྣམས་ཀྱི་མདུན་དུ་གཡུགས་ནས་ཁོང་ཚོ་འོ་བརྒྱལ་དུ་བརྟུག་མོད། དེ་ལྟར་
ཡང་། བསམ་ཚུལ་འདི་ལ་སྒྲོན་ཆེ་སྟེ། ཡིད་ཤེས་ནི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་འབྲེལ་
བ་ཡོད་པར་མ་ཟད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལའང་འབྲེལ་བ་ཡོད་དོ། །དེང་
རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པས་ཀླད་པའི་ནང་གི་ཆ་རྒྱལ་ཚོགས་པས་ཇི་ལྟར་
ཡིད་ཤེས་བཞོས་པ་ཡིན་ཚུལ་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱ་ཚུལ་གཏན་ནས་མེད་དོ། །ཉི་
རུབ་ཀྱི་མཛེས་སྤྱད་དང་། འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཆུ་བོར་བྱེདས་པའི་བྱུང་མཆར།
ཟས་མཆོག་གི་བློ་ཞིམ་སྟེ། ཟླུང་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་དེང་རབས་ཚན་རིག་
གིས་འབྲེལ་བཤད་བྱ་མི་རུས་པའི་གལ་ཕྱད་ཁོ་ནར་འདུག། ཚན་རིག་གིས་ཡིད་
ཤེས་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན་པ་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐབས་མེད་དེ། ང་ཚོས་ད་
ལྟ་བཀོལ་བཞིན་པའི་བསམ་གཞིག་བྱ་ཚུལ་འདིས་ཡིད་ཤེས་ལ་གསལ་བཤད་
བྱ་ཐབས་མེད་ལ། ང་ཚོས་མའི་རིགས་འཆོ་གཞིས་ཀྱི་ཆེས་གཞི་ཆུའི་དོན་འདི་
ལ་ཤེས་རྟོགས་རྒྱུ་ཟད་ཀྱང་མི་འདུག་མོད། འོན་ཀྱང་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ལ།
མིག་སྒྲུའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་བསམ་གཞིག་འདིས་ཚུལ་འདི་ལ་སྒྲོན་དུ་ལྟ་
བར་མི་བྱེད་དོ། །ཞེས་དང་། ཚན་རིག་ལ་མའི་རིགས་ཀྱི་ཏ་ཅང་རྒྱས་ཡོད་ཀྱང་
ཡིན་ལ་ཆེས་གསང་བའང་ཡིན་པའི་རྣམ་ཤེས་ལ་གདོང་གཏོད་པའི་སྒྲིང་
སློབས་ནམ་ཡང་མེད་དོ་ཞེས་དང་། དོན་དངོས་སུ་ཁོང་ཅག་གིས་ཆེས་དཔྱོད་
བར་འདོད་པའི་དོགས་གནས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཆོ་སློག་དང་ཡིད་ཤེས་ལ་
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤ་སྟག་རེད། ཁོང་ཅག་གིས་ཇི་ལྟར་འབད་བ་བྱས་ཀྱང་རུང་

ཐམས་ཅད་ངལ་བ་འབྲས་མེད་དུ་གྱུར། གང་གི་ཕྱིར་ན། དངོས་ཁམས་རིག་
པས་ལན་ཡང་དག་པ་ཞིག་འདེབས་ཐབས་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ་ཞེས་ཟེར་དེ། གཙོ་
རྒྱན་ཚན་རིག་པས་རྣམ་ཤེས་ལ་འགྲེལ་བ་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ཚུལ་གསལ་པོར་
བཤད་ཅིང་། དེར་མ་ཟད་གཙོ་རྒྱན་ཚན་རིག་པས་རང་གིས་རྣམ་ཤེས་ལ་འགྲེལ་
བ་བྱེད་མི་ཤེས་པ་དེ་ལ་སྒྱུན་དུ་ལྟ་བར་མི་བྱེད་པ་འདི་ནི་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་རེད་
ཅེས་ཀྱང་བཤད་པའོ། །

ཡང་ཏ་སྤྱོད་སྤྱོད་གྲུ་ཆེན་མོའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྤྱོད་དཔོན་དང་ཚྱུང་
རྟོགས་ཚན་རིག་པ་སི་ཐིས་ཕེན་པེན་ཁིར་(Steven Pinker)གྱིས་སྤྲོས་པ། ད་
ལྟའི་བར་དུ་ང་ཚོས་ཚན་རིག་གི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཚྱུང་ཤེས་སྤྱི་རྒྱུ་བའི་
དམིགས་བསལ་གྱི་གྲུབ་ཆ་གང་ཡང་རྟེན་མ་སོང་། ཚན་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་
གྱི་ཕྱོགས་ནས་བལྟས་ན། ཚྱུང་ཤེས་ཞེས་པ་དེ་མེད་པ་དང་མི་མཚུངས་པ་ཅི་
ཡང་མི་འདུག །ཅེས་དང་། ང་ཚོས་ཚན་རིག་གི་སློབ་ནས་ཚྱུང་ཤེས་ལ་འགྲེལ་
བཤད་མ་རྟེན་ཅེས་བསྒྲགས་པ་དེ་ཚྱུང་ཤེས་ཡོད་པ་ལ་དགག་པ་བྱས་པ་མ་
ཡིན་དེ། ང་རང་རང་ཉིད་ལ་ཚྱུང་ཤེས་ཡོད་པར་གཏན་ཁེལ་བའི་ངེས་ཤེས་
འདི། ང་རང་ཡིད་ཆེས་པའི་བྱ་དངོས་གཞན་པ་ཡོངས་ཀྱི་གཏན་ཁེལ་གྱི་ངེས་
ཤེས་ཇི་བཞིན་དུ་སྤྲོ་ཞིང་བརྟན་པ་ཞིག་སྟེ། ངས་ཚོད་འཛིག་བྱས་ན་ཁྱོད་ལ་འང་
དེ་འདྲའི་ངེས་ཤེས་ཡོད་རྒྱ་རེད། ངའི་ཚྱུང་ཤེས་ཀྱི་མཚར་སྤྲང་དེ་པལ་ཆེར་
ནམ་ཡང་ཆོམ་པར་བྱ་མི་རུས་པར་སྤང་མོད། འོན་ཀྱང་ཚྱུང་ཤེས་ཞེས་པ་དོན་
ལ་མེད་ཅིང་། རང་ཉིད་འཁྲུལ་བ་ཡིན་ཞེས་པའི་ལན་དེ་ངས་དང་དུ་ལེན་
པར་མི་འདོད་དོ་ཞེས་ཟེར་དེ། དེ་དག་གི་དོན་ནི། གྲུ་བའི་དབང་རྩ་དང་སྤྱི་
ཕུང་གང་གི་ནང་ནས་ཀྱང་། རྣམ་ཤེས་སྤྱིད་པར་བྱེད་རུས་པའི་དམིགས་བསལ་

གྱི་དངོས་པོ་གང་ཡང་རྟེན་མ་སོང་། དེའི་ཕྱིར་དང་རབས་ཚན་རིག་གིས་
བརྟགས་ན། ཅི་ཡང་མི་རྟེན་པས་དེའི་ཆ་ནས་བལྟས་ན་རྣམ་ཤེས་ནི་གཞི་ནས་
མེད་པ་དང་ཁྱད་པར་ཅི་ཡང་མི་འདུག། འོན་ཀྱང་མ་རྟེན་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་དེ་
མེད་པ་ཡིན་ཞེས་སྒྲུས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། རྣམ་ཤེས་ཡོད་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་
ཡོད། རང་གི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་དོན་རྟོགས་འདོད་ཀྱི་རེ་བ་དེ་ཚན་རིག་གིས་སྒྲོང་
ཐུབ་ཚད་མི་འདུག་མོད། འོན་ཀྱང་གཙུག་ཚན་རིག་པས་སྒྲུས་པའི་ཚུང་ཤེས་
ཐམས་ཅད་འབྲུལ་སྤང་ཙམ་ཞིག་ཡིན་གྱི། དོན་ལ་ཁྲད་པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལས་
ཅི་ཡང་མེད་ཅེས་པའི་ལྟ་བ་དེ་དང་དུ་མི་ལེན་ཞེས་གསལ་པོར་བཤད་པ་ལྟ་བུ་
ཟླ། འདི་ལྟ་བུ་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་དེ་འདིར་མཚན་ཙམ་བཀོད་པ་ཡིན་ནོ། །
དེས་ན་རིགས་པ་གཏོང་བ་པོས། གསར་མཐོང་འདིས་ཕ་མའི་ས་བོན་ལས་སྤུ་
གུའི་ལུས་སྦྱང་ཚུལ་འབྲུལ་མེད་གསར་མཐོང་དང་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་ཟེར་བ་
བདེན་མོད། འོན་ཀྱང་སེམས་སྤྱབ་ཚུལ་ཡང་འབྲུལ་མེད་གསར་མཐོང་དང་
ཡོངས་གྲགས་ཡིན་ཟེར་བ་ནི། དེ་ལྟར་མ་ཡིན་ཏེ། ལུས་གཞིའི་རྩིས་ལས་སྤྱབ་
པའི་རྒྱད་རྒྱ་དང་སྤྱི་དཀར་གང་ལས་ཀྱང་སེམས་སྦྱང་ཚུལ་ཞིག་ཚན་རིག་པ་
སུས་ཀྱང་དངོས་བརྟག་གིས་གསར་མཐོང་བྱུང་བ་མེད་དེ། དེ་ནི་ཚན་རིག་གི་
ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཏུ་གཏན་ནས་བྱུང་མ་ཚུང་བ་ཞིག་རེད། ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་
ད་ལྟའི་བར་དུ་བཅལ་ཀྱང་རྩིས་འགྱུར་གྱི་ཆ་རྒྱལ་འདི་དག་གང་གི་ནང་ནས་
ཀྱང་རྣམ་ཤེས་སྦྱང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ནི་རྒྱལ་པོ་རབ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་རྩིས་ལུས་ཙམ་
ཡང་གསར་མཐོང་བྱུང་མེད་ལ། ས་བོན་དཀར་དམར་གཉིས་ལ་ནི་རྣམ་ཤེས་
ཡོད་པར་ཡང་མི་འདོད་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་རྩིས་འདི་དག་གིས་རིམ་གྱིས་
མའི་མངལ་ནས་སྤུ་གུའི་ཁྲད་ཆེན་སྤྱབ་ཅིང་དེ་ལས་ད་གཟོད་རྣམ་ཤེས་སྦྱང་སྤུ་

པ་ཡིན་པར་འདོད་མོད། དེ་ཡང་ཚོད་འཛོག་ཅམ་ཞིག་ཡིན་གྱི། ཚན་རིག་གི་
སྒྱུ་བྱེད་ནམ་དག་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་གོང་དུ་བསྟན་པ་ལྟར་ལགས། གལ་ཏེ་
ཡོད་ན་གསར་མཐོང་བྱུང་མཁན་གྱི་ཚན་རིག་པ་སུ། དངོས་བརྟག་གི་ཐབས་
གང་། དན་གྲངས་ཅི་ཅམ་ཡོད་པ་གསལ་པོར་གསུངས་བར་མཛད་ན། ཁོ་བོ་
ཅག་སྤྱི་ཀྱང་བདེན་དོན་ལ་སྐྱར་བ་ནམ་ཡང་མི་འདེབས་ཏེ། འཇམ་མགོན་
མི་པམ་པས། རིགས་པས་གྲུབ་ཀྱང་བསྟོན་འདིང་ངས་མི་བྱེད། ཚུལ་བཞིན་
སྤྱི་ན་ཁོ་བོ་གལ་སྟེ། ཞེས་གསུངས་པ་འདི་ང་ཚོ་ནང་པའི་རིགས་པ་སྤྱི་བ་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱི་ལྷགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

ཉེ་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་དར་ནས་ད་ལྟའི་བར་ལོ་ ༣༠༠ ཅམ་གྱི་རིང་ལ་ཁྲུང་ཆེན་
གྱི་རྒྱལ་ལས་ནམ་ཤེས་སྟེ་ཚུལ་ཡང་དག་པར་བདེན་པ་ར་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་པའི་
ཚན་རིག་པ་མི་གཅིག་ཀྱང་བྱུང་མེད་མོད། གལ་ཏེ་རིགས་པ་གཏོང་བ་པོ་ཁོང་
གིས་ངས་བྱེད་ཐུབ་ཟེར་བ་ཡིན་ན། ཇི་ལྟར་ཐུབ་པའི་ཚུལ་དེ་གསལ་བར་གསུང་
དགོས་པར་འདུག་སྟེ། ལྷན་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་སེམས་ཀྱི་མ་ལག་སྟེད་
པའི་རྒྱས་པ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་ཅེས་སྤྱི་བ་དེ་འདི་དང་འདི་ཡིན་ཞེས་བདེན་
དངོས་གསལ་ཐག་ཚད་པ། ལྟ་ཏེ་ལས་པ། མི་ཡིད་ཆེས་པ། འདྲེ་ཁོ་ཐག་ཚད་
པའི་དོན་ཞིག་སྟོན་དང་། ད་གཞོད་དམ་བཅའ་དེ་འགྲུབ་པར་འགྱུར་གྱི། དེ་
མེད་ན་རྒྱལ་དང་ཁབ་ལེན། སོ་སྟོག་དང་མོ་སྟོག་དག་གིས་བྱས་པ་ཡིན་ཞེས་
མོག་མོག་སབ་སེབ་དེ་ཅམ་ཞིག་གིས་ནི་ཅི་ཡང་འགྲུབ་པར་མི་འགྱུར་རོ། གལ་
ཏེ་དེ་གསུང་བྱུ་ཡོད་ན་དེ་ལས་གཞན་པའི་རིགས་པ་གཅིག་ཀྱང་མི་དགོས་ལ།
མེད་ན་རིགས་པ་སྟོང་བཅྱགས་ཀྱང་པན་པ་ཅི་ཡང་མེད་དོ། །

རྒྱུ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཁས་པའི་ནང་ནའང་འདི་ལྟར་དུ་སྤྱི་བ་ཡོད་དེ། ཨ་རིའི་ཁ་

ལི་ལྷོ་ཉི་ཡ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་ལེར་བན་(UC Irvine)ཡན་ལག་སློབ་གྲྭའི་ཕྱིང་
ཏྟགས་ཆན་རིག་གི་སློབ་དཔོན། ༡༩༦༥-༡༩༩༦ལོར་(Donald Hoffman)
གྲིས་སྤྲས་པ། ང་ཚོས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཆན་རིག་རིགས་གཞུང་ལས་ཅི་ཞིག་འཐོབ་
པར་འདོད་པ་ཡིན། ལྷུ་སྤྲུལ་ལོ་ལོ་བ་ཀྱི་བློ་བཟངས་པ་དང་ཉེན་དུང་གི་སྒྲི་
ཐོས་པའི་དོན་གཉིས་པོ་འདིར་བསམས་ན། གྲྭ་ཆེན་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱིས་རྣམ་
ཤེས་ཀྱི་ཕྱིང་བ་འབྱུང་བར་བྱས་པ་ཡིན་པར་འདོད་པའི་རིགས་པ་འདི་ལ། ང་
ཚོར་དགོས་པ་ནི། གྲངས་རིག་གི་གཏན་སློབ་དང་ཚུ་བའི་རིགས་པ་སྟེ། ལྷུ་
སྤྲུལ་ལོ་ལོ་བ་ཀྱི་བློ་བཟངས་པའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱིང་བ་དེ་གྲྭ་ཆེན་འགྲུལ་བསྐྱོད་
གང་ཞིག་གིས་འབྱུང་བར་བྱས་པ་ཡིན་གསལ་པོར་བརྗོད་ཐུབ་པ་དང་། ང་
དུང་གྲྭ་ཆེན་པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་འདིས་ཕྱིང་བ་འདི་འབྱུང་བར་བྱེད་ཀྱི། ཉེན་ལུའི་
སྒྲི་ཐོས་པ་ལྷ་སྤྲུལ་ཀྱི་ཕྱིང་བ་གཞན་འབྱུང་བར་མི་བྱེད་པ་འདི་རྒྱ་མཚན་ཅིའི་
ཕྱིར་ཡིན་གསལ་བཤད་བྱ་ཐུབ་པ་དང་། དེར་མ་ཟད་ཅིའི་ཕྱིར་ན། གྲྭ་ཆེན་པའི་
འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དེ་ངེས་པར་བསྒྱུར་བཅོས་བྱས་ན་ད་གཤིན་རྣམ་
ཤེས་ཀྱི་ཕྱིང་བ་དེ་གཞན་དུ་འགྱུར་བ་སྟེ། དཔེར་ན་ལྷུ་སྤྲུལ་ལོ་ལོ་བ་ཀྱི་བློ་བཟངས་
ཕྱིང་བ་དེ་ལྷུ་སྤྲུལ་གཞན་ཀྱི་བློ་བཟངས་པའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱིང་བར་བརྗོད་
བསྒྱུར་བྱེད་ཐུབ་པ་ལྷ་སྤྲུལ་ཡིན། གཏན་སློབ་དང་ཚུ་བའི་རིགས་པ་འདི་དག་
ངེས་པར་དུ་སྒྲིག་ཆགས་ཀྱི་རིགས་གཞན་ལའང་བཀོལ་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ།
དེ་ལྷ་མ་ཡིན་ན་རིགས་གཞན་ལ་གཏན་སློབ་གཞན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་
ཡིན་འགྲུལ་བཤད་གསལ་པོ་བྱ་དགོས་སོ། །འདི་ལྷ་སྤྲུལ་གཏན་སློབ་ནི་མེད་ལ།
ད་ཕྱིན་མི་སུས་ཀྱང་དོན་དང་མཐུན་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་བཟུན་པ་མེད་དོ། །
གལ་ཏེ་ང་ཚོས་གྲྭ་ཆེན་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་དེ་རྣམ་ཤེས་ཡིན་པའམ་རྣམ་ཤེས་

དེ་ལས་སྐྱེ་བར་འདོད་ན། ང་ཚོས་གཏན་སྟོན་དང་ཙ་བའི་རིགས་པ་ཐེག་པོ་
 ཞིག་གིས་བྱང་འཁེལ་གྱི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱང་བ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་
 བའས་བྱང་འཁེལ་རྣམ་ཤེས་དེ་སྐྱེ་ཡུལ་གྱི་བྱང་འཁེལ་ཁྲུང་ཆེན་འགལ་བསྐྱོད་
 གཉིས་བྱང་དུ་སྐྱེལ་བར་བྱ་དགོས་མོད། མིག་ཟུར་ད་དུང་འདི་ལྟ་བུའི་གཏན་
 སྟོན་དང་ཙ་བའི་རིགས་པ་སྟོན་མཁན་གྱི་མི་མི་འདུག་གོ། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རྣམ་
 ཤེས་ཀྱི་སྤྱང་བ་དེ་ཁྲུང་པའི་ནང་གི་བརྒྱད་རིམ་གཞན་ལ་རྒྱབ་རྟོག་བྱེད་མཁན་
 གྱི་བརྒྱད་རིམ་གང་ཞིག་དང་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་པར་འདོད་ན། བརྒྱད་རིམ་
 འདི་དག་དང་། དེ་དང་ངོ་བོ་གཅིག་པའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱང་བ་འདི་དག་ཐེག་
 པོའི་སྒོ་ནས་སྟོན་བྱབ་པའི་གཏན་སྟོན་དང་ཙ་བའི་རིགས་པ་དེ་ང་ཚོས་བྲི་
 དགོས། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱང་བ་དེ་དག་འབྲུལ་ཤེས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་།
 དེ་ཉིད་ཁྲུང་པའི་བརྒྱད་རིམ་གཞན་དག་ལ་དམིགས་པ་གཏོང་བ་དང་། ལྷ་སྐུལ་
 ཚོད་འཛིན། མཚུངས་རྒྱུད་བྱེད་མཁན་གྱི་ཁྲུང་པའི་བརྒྱད་རིམ་བྱང་འཁེལ་བ་
 ཞིག་ལས་བྱང་བ་ཡིན་པར་འདོད་ན། བརྒྱད་རིམ་འདི་དག་དང་དེ་ལས་བྱང་
 བའི་འབྲུལ་ཤེས་དེ་གསལ་བར་སྟོན་བྱབ་པའི་གཏན་སྟོན་དང་ཙ་བའི་རིགས་
 པ་དེ་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་བརྒྱུད་དགོས། ད་དུང་ང་ཚོས་གལ་ཏེ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་
 ངོ་བོ་དེ་ཁྲུང་ཆེན་གྱི་བརྒྱད་རིམ་ལས་བྱང་བ་ཡིན་པར་འདོད་ན། ང་ཚོས་
 ངེས་པར་དུ་གཏན་སྟོན་དང་ཙ་བའི་རིགས་པ་དག་བརྒྱུད་ནས་བྱང་འཁེལ་
 གྱི་སྤྱང་བ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་དུས་ནམ་དང་། ཚུལ་ཇི་ལྟར་བྱང་བ་ཡིན་པ་ཐེག་
 པོའི་སྒོ་ནས་ཇི་བཞིན་དུ་བརྒྱུད་དགོས། དེ་དག་མ་བརྒྱུད་པའི་སྡོན་དུ་བསམ་
 ཚུལ་འདི་དག་ལ་ཐ་ན་ཞོར་བ་ཡིན་ཞེས་ཀྱང་བརྒྱུད་རིམ་མེད་དེ། དམ་བཅས་
 པ་ཅམ་ལས་བདེན་དཔང་མི་སྟོན་པར་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་ཞེས་བཤམ། ཐོལ་བྱང་

ཡིན་ཞེས་པ། གྲང་ཆེན་གྱི་བརྒྱད་རིམ་གཞན་པ་མཚུངས་ཇོད་བྱེད་པའི་དོ་སྤང་
བརྒྱད་རིམ་ཡིན་ཞེས་སྒྲུབ་པ་འདི་དག་གིས་ནི། གྲངས་འཁེལ་སྒྲོན་དཔག་གི་
གཏན་སྟོལ་ཐིག་པོ་དང་ཚུ་བའི་རིགས་པ་ཆབ་བཟེ་བྱ་མི་རྣམས་སོ། ། ང་ཆོ་ལ་
དོང་ནག་དང་། ལྷར་ཁི་སྒྲུལ་ཤུགས་རིག་པ། འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རིམ་འགྱུར་
བཅས་སྒྲོན་དཔག་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆོན་རིག་གི་གཏན་སྟོལ་ཡོད་མོད། འོན་
ཀྱང་རྩ་དྲི་ཞིས་ཅན་གྱི་བློ་བ་ཐུངས་པ་དང་། སྤང་ལམ་ཐོག་གི་འཛོམས་སྒྲུབ་ཐོས་
པ་སོགས་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་སྤྱོད་བ་འདི་དག་སྒྲོག་དཔག་བྱེད་ཐུབ་པའི་ངེས་པའི་
རིགས་པ་དང་། ཚུ་བའི་རིགས་པ་འམ་གྲུབ་འབྲེལ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་ཚུལ་རི་ལྟ་
བུར་སྒྲོན་དགོས་པ་ནི། ང་ཆོས་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་ཤེས་པར་སྤང་དོ་ཞེས་ཟེར་བ་
ལྟ་བུའོ། །

དེས་ན་རྣམ་གཞག་འདི་ཙམ་ཞིག་ཤེས་པས་ནང་པའི་སྐྱེ་བ་ལྷ་ཕྱི་བཀག་པར་
འདོད་པ་ནི། དངོས་གཙོ་བྱེད་རྣམས་རིང་ལུགས་པའི་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་
གང་བཤད་བཤད་ཐམས་ཅད་ལ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མ་བརྟགས་པར་དེ་དེ་བཞིན་
དུ་ཁས་སྒྲངས་ནས་ཤ་གཟུག་ཟ་རྒྱུ་བྱས་པས་ལན་པ་ཡིན་གྱི། འདི་ཙམ་གྱིས་
སྐྱེ་བ་ལྷ་ཕྱིའི་རྣམ་གཞག་ལ་གཞོད་པ་སྒྲུབ་ཙམ་ཡང་མེད་དེ། ས་རོལ་པོས་སྒྲུས་
པའི་རྒྱ་མཚན་ཁོ་རང་མ་གྲུབ་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་བདེན་དཔང་ཆད་ཐུབ་གང་
ཡང་མེད་པའི་དམ་བཅའ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

གལ་ཏེ་རྣམ་ཤེས་སྐྱེ་ཚུལ་མཐོང་མི་དགོས་ཏེ། རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་གཏན་ནས་
མེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ང་ཆོའི་སྤྱོད་ཆོར་ཐམས་ཅད་གྲང་ཆེན་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཙམ་
ཞིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། གཙོ་རྒྱུན་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་འདོད་པ་
བདེན་ཏེ། འདིའི་ལན་རིགས་པ་བདུན་པའི་བྱེད་སྒྲུབ་མའི་སྐབས་སུ་དབྱེད་པར་

བཅོམ།

དེར་མ་ཟད་འདི་ལ་ད་དུང་དཔུང་པར་བྱ་བ་འདི་ཡོད་དེ། རྒྱུད་བཞག་རྒྱུད་
རྒྱུའི་ནང་དུ་རྩལ་རིགས་བཞི་པོ་ལས་བསྐྱེགས་ཨང་ངམ་གསང་ཨང་གྲུབ་ཚུལ་
དང་གསང་ཨང་པབ་བསྐྱར་བྱས་ནས་མི་ལུས་ཆགས་ཚུལ་སོགས་འདི་དག་ལ་
ལེགས་པར་བརྟགས་ན་རྒྱ་རྒྱུན་རྒྱུན་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་སྤྲུལ་ཆགས་སུ་
ཚུད་པ། ཞིབ་ལ་ནོར་འཕྱུག་མེད་པ། ཡ་མཚན་པའི་གྲུབ་ཚུལ་འདི་འདྲ་བ་
ཞིག་སུས་བྱས་པ་ཡིན་ཞེས་དྲིས་ན། ཚན་རིག་པས་སྐྱེ་དངོས་འཕེལ་འགྱུར་
རམ་རིམ་འགྱུར་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་པ་ཚམ་ལས་ལན་གཞན་ཅི་ཡང་མེད།
འོན་ཀྱང་ཚན་རིག་པ་རྣམས་རང་ཉིད་ཀྱང་མཐོང་རྒྱ་ཇེ་བས་ཇེ་ཆེར་གྱུར་
པའམ་དཔུང་པ་ཇེ་བས་ཇེ་རྩོགས་སུ་གྱུར་པ་ན། རང་གི་ལན་དེ་ལ་ཡིད་ཇེ་
བས་ཇེ་མི་ཆེས་པར་འགྱུར་བར་སྤང་སྟེ། ཉེ་ཆར་རྒྱ་ནག་གི་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་
དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་ནོ་པེལ་བྱ་དགའ་འཕྲོ་མཁན་དབྱང་
ཀྱིན་ལིན་(杨振宁) གྱི་འཆད་ཁྲིད་ཀྱི་སྐབས་སུ། ཉན་པ་པོ་ཞིག་གིས་ཁོང་
ལ། འཛིག་རྒྱུན་བྱེད་པ་པོ་སྟེ་ཞེས་པ་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲིས་པའི་ལན་དུ། དབྱང་
ཀྱིན་ལིན་གྱིས། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་དྲིས་པའི་བྱེད་པ་པོ་ཞེས་པ་དེ་མིའི་རྣམ་པ་
ཅན་ཞིག་ལ་ཟེར་ན། ངས་བསམས་ན་ཡོད་རྒྱ་མ་རེད། གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་
དངོས་པོ་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་ཡོད་དམ་ཟེར་ན། ངས་བསམས་ན་ཡོད་རྒྱ་མ་རེད། གང་
གི་ཕྱིར་ཞེ་ན། འཛིག་རྒྱུན་ཉིལ་པོ་འདིའི་གྲུབ་ཚུལ་དེ་སྟེས་དབང་གིས་བྱུང་བ་
ཞིག་མ་རེད། དཔེར་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་སྐད་སྒྲུག་འདི་ལ་ཁྱོས་དང་། ཡ་མཚན་
བརྗོད་མེད་ཅིག་རེད། དེའི་ཕྱིར་འདི་སྟེས་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་མི་
སྟེད། སྟེས་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ན། འདི་སྟེས་བྱའི་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་

འོང་མི་སྲིད། འདི་ལྟ་བུའི་སྒྲེས་དབང་མ་ཡིན་པ་དང་། ལུས་པ་དང་ལྷགས་
རྒྱུན་ཆེན་པོ་འདི་གང་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེ་ན། མིང་ཅི་ཞིག་བཏགས་ཀྱང་རུང་།
གལ་ཏེ་མིའི་རྣམ་པ་ཅན་ཞིག་མ་ཡིན་ན། ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དང་ལེན་བྱ་བ་
རྒྱ་རེད། གལ་ཏེ་ངེས་པར་དུ་མིའི་རྣམ་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན་དགོས་ཟེར་ན། དེ་
ཁྱོད་རང་གི་རང་དབང་རེད། ངས་དེ་ལ་རྩས་གཏོགས་བྱེད་མི་རུང་། འོན་
ཀྱང་ངས་བལྟས་ན་དེ་ནི་གཞི་འཛིན་ས་མེད་པ་ཞིག་རེད། དེ་ཁྱོད་ཀྱི་དྲིས་
ལན་ཡིན། ད་དུང་ངས་ཆོག་གཅིག་ཁ་སྒྲོན་བྱས་ན། ང་ད་ལྟ་ལོ་༡༠་ལྷག་ཅིག་
རེད། ངའི་ན་ཚོད་ཇི་ལྟར་ཇི་ཆེར་སོང་བ་བཞིན་དུ་གནད་དོན་འདིའི་ལྷ་ཚུལ་
ལའང་འགྱུར་བ་གཏོང་བཞིན་ཡོད། ང་ལོ་༢༠་ཡིན་པའི་སྐབས་སུ་ངས་འཇིག་
རྟེན་བྱེད་པ་པོ་འཇམ་རང་བྱུང་གི་རྣམ་པ་ཅན་འདི་ལ་ངེས་པར་དུ་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་
ཀྱི་རེད། འོན་ཀྱང་ང་ན་ཚོད་རིམ་གྱིས་ཇི་ཆེར་སོང་བ་ན། ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་སྐབས་
ལྷགས་འདི་ཇི་ཞེན་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ན་གཞིན་
ཀྱི་སྐབས་སུ་རང་རྟོན་གྱི་བསམ་པ་རུང་ཟད་ཆེ། ན་ཚོད་ཇི་ཆེར་ཕྱིན་ཆོ་རང་
རྟོན་གྱི་བསམ་པ་རུང་རུང་གྱུར་སོང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་གང་རེད་ཅེ་ན། ངོ་
མཚར་བའི་དངོས་པོ་མཐོང་བ་བབྱང་གིས་མི་ལང་བ་ཞིག་འདུག། དེ་དག་
ཐམས་ཅད་མཐར་ཕྱིན་པ་ཞིག་ཤེས་ལུས་པའི་གདེང་ཇི་བས་ཇི་རུང་རེད། རང་
ཉིད་རུང་ཕྱིར་རུང་བྱེད་བཞིན་འདུག། གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་འདི་ལ་ཆོས་ལྷགས་
ཀྱི་ཉམས་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག་ཟེར་ན། བཤད་ཚུལ་དེ་ཡང་དག་པ་རེད། ཅེས་
ཟེར་རོ།

ཁོང་གིས་བྲིས་པའི་ཚུལ་ཡིག་ལས་ཀྱང་། སྤྲ་བའི་འཇིག་རྟེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་
བྱེད་མཁན་གྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་ན་ཚོད་ཆས་

པ་ན། འཇིག་རྟེན་བྱེད་པ་པོ་ཡོད་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་པར་གྱུར་པ་མང་པོ་ཡོད་དེ།
བྱེད་པ་པོ་ཞིག་མེད་ན་འཇིག་རྟེན་འདི་འདི་འདྲའི་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ཡིན་
ཐབས་མི་འདུག་སྟེ་འདྲ་བས་མས་པ་རེད་ཅེས་ཟེར་རོ། །ནང་པས་འདི་དག་
ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་རང་རང་གི་སེམས་སམ་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱུང་བ་
ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་ལ། དེ་དང་མཚུངས་པར་སྤྲོ་བའི་ཚན་རིག་པ་ཇེ་མང་དུ་
འགོ་བཞུགས་ཡོད་པའང་ཞར་ལ་ཤེས་དགོས་ཏེ། རྒྱལ་པོ་གཞན་དུ་བཤད་པར་
བྱའོ། །

གཉིས་པ་རིགས་པ་གཉིས་པ་ལ་དབྱུང་བ་ནི། རིགས་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུད་པ་ཕྱི་མ་
ལ་ལྷས་སེམས་མ་ལག་གི་བྱུང་ཚོས་གང་དགོས་མཁོ་སྟོན་བྱུང་དུས་གང་ཟག་
ཟླ་ཕྱི་མཚམས་སྟུར་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་གསལ་རིག་ཅིག་ལྷས་རྟེན་པ་ནས་ཐོན་
ཏེ་ལས་བཟང་ངན་གྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་བར་སྤང་དབྱིངས་
ནས་ལྷས་ཕྱི་མར་ཞུགས་ཟེར་བ་ནི་རྟོག་བཟོ་ལྟ་སྤྲུང་དུ་གྱུར་ཟེན་ཞེས་ཟེར་རོ། །
གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་དང་པོ་རྒྱུད་རྒྱས་རྣམ་ཤེས་བསྐྱེད་པ་ཚན་རིག་གི་
དངོས་བརྟག་གིས་བྱུང་ཚུལ་གསལ་ཐག་ཚད་པ་ཞིག་གསུངས་ནས། ད་གཟོད་
གཞན་རྣམས་རྟོག་བཟོ་དང་ལྟ་སྤྲུང་རེད་ཅེས་བཞེད་ན་ལེགས་ཀྱི། རྒྱུད་རྒྱས་
རྣམ་ཤེས་བསྐྱེད་པ་ཚན་རིག་གིས་བྱུང་ཚུལ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་སྤྲོ་བ་མེད་པར་
རྟོག་བཟོ་དང་ལྟ་སྤྲུང་རེད་ཟེར་ན། ད་དུང་ཅུང་ཟད་ཟླ་དགས་འདུག་སྟེ་མོ། །
དེས་ན་འགོ་བ་མི་ཞེས་པ་འདི་བཅས་ཤེས་གཉིས་ཀ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།
བཅས་པོའི་ལྷས་འདི་རྒྱ་པ་མ་གཉིས་ཀ་ལས་བྱུང་བ་ནི། འབྲས་བུ་ཕྱ་ཕྱང་རྟེན་
པོའི་ནང་གི་ཚོས་ཕྱང་ལས་རྟེན་ཅིང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་ཐོན་སྤང་ཡོད་པའང་
པ་མ་གཉིས་ཀྱི་ཁམས་དཀར་དམར་གྱི་ས་བོན་གྱི་ཕྱ་ཕྱང་གི་ཚོས་ཕྱང་ལས་

རྟེན་མོད། འོན་ཀྱང་འབྲས་བུ་རྣམ་ཤེས་ནི་ཡོད་པ་མངོན་སུམ་གྱིས་བྱུང་བ་ཀྱང་།
དེའི་རྒྱ་འདི་རེད་ཅེས་པ་ཞིག་ཚན་རིག་པ་སུས་ཀྱང་གང་དུའང་སྟོན་རྒྱུ་མ་
རྟེན་མོད། དེ་ལའང་རྒྱ་ཞིག་ངེས་པར་ཡོད་དགོས་ལ། རྒྱ་དེ་ལྷན་གྱི་ཕྱི་ནང་
གང་ནས་ཀྱང་མ་རྟེན་པ་དེས་དེ་ལ་རྒྱ་བེམ་པོ་ལས་གཞན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་
གསལ་པོར་བཟུན་པ་མ་ཡིན་ནམ། འོ་ན་རྒྱ་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཚད་མ་རྣམ་
འབྲེལ་སོགས་ལས་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་རྣམ་ཤེས་ལ་རང་གི་རིགས་འདྲའི་རྒྱ་
རྣམ་ཤེས་སྟོན་སོང་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་ལྷན་གྱི་རྒྱ་དང་བཞག་རྒྱ་དང་རྒྱའི་སྟེང་དུ་
སྟོན་གྱི་བརྒྱ་འཕྲིན་གྱི་གསང་ཨང་ཆ་ཚང་ཁྱེར་ནས་འོངས་པ་བཞིན་དུ།
སེམས་ལའང་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་དུ་སྟོན་གྱི་
ལས་བཟང་ངན་གྱི་བརྒྱ་འཕྲིན་གསང་ཨང་ཆ་ཚང་ཁྱེར་ནས་འོངས་ཤིང་།
ཁམས་དཀར་དམར་གྱི་ས་བོན་གཉིས་འཛོགས་ནས་ལྷན་བསྐྱེད་པ་བཞིན་དུ།
སྟོན་གྱི་བེམ་ཤེས་ཀྱི་ས་བོན་གཉིས་ཀ་ཚོགས་ནས་ད་ལྟའི་ལྷན་སེམས་གཉིས་
པོའི་ཚོགས་པ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ཏེ། རྣམ་གཞག་འདི་ནི། རྟོན་བཅུད་གང་ཞིག་
ཡིན་ཡང་རང་རང་གི་རིགས་འདྲ་ཁྱེར་མས་ཕྱི་མ་བསྐྱེད་པ་རྒྱ་འབྲས་སྟེའི་
འགོས་དང་མཐུན་ཞིང་། ད་ལྟའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལས་བྱུང་བའི་དངོས་ཡོད་
ཀྱི་སྤང་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ལའང་འབྲེལ་བཤད་ཡང་དག་པ་བྱ་བར་རྣམ་སོ་
ཞེས་བརྗོད་ན་རིགས་པ་སྤྲུལ་སྟོང་གིས་ཀྱང་འགོག་དུ་མེད་དོ། རྣམ་ཤེས་སྤྲུལ་
མ་ནས་ཕྱི་མར་འོངས་པ་ཡིན་པ་ནི། འཛམ་བུ་གླིང་གི་མི་བྲི་སྟོང་མང་པོའི་ད་
ལྟའི་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ན་སྐྱེ་བ་སྤྲུལ་པའི་དྲན་པ་གསལ་པོ་ཡོད་ཅིང་། ལྷན་
ཀྱི་ཐོག་དུ་སྟོན་གྱི་མ་འཕྲུལ་བསྟོན་མེད་དུ་ཡོད་པ་འདིས་ཐད་ཀར་བཟུན་པ་
ཡིན་པས། དོན་འདི་ལ་དྲང་བདེན་དང་གཟབ་ནན་གྱི་སྟོན་ནས་གདོང་ལེན་

དང་འགྲེལ་བཤད་ཡང་དག་པ་བྱ་དགོས་ཀྱི། རང་གི་ལྟ་བུ་ལ་གཞི་བྱེད་
མཐོང་བ་ན། ཐབས་སྒྲ་ཚོགས་ཀྱིས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ་ནི་རང་གི་གཉེན་སྒྲིལ་
ཕྱིར་ལུང་པ་ཅམ་ལས་ཅི་ཡང་མེད་དོ། །

གསུམ་པ་རིགས་པ་གསུམ་པ་ལ་དབྱུང་པ་ནི། རིགས་པ་རྫོང་པ་པོ་ན་རེ། གལ་
ཏེ་ལྷས་ཀྱི་རྒྱུད་པ་གཞན་དུ་བཏང་སྟེ་སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་པ་གཞན་དུ་འཛུལ་ན་
རང་བྱུང་སྐྱེ་དངོས་སྤྱིའི་རང་གཤིས་ཀྱིས་འགོས་དང་མི་མཐུན་པར་འགྱུར་ཏེ་
རང་བྱུང་སྐྱེ་དངོས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་སྟེལ་མ་ལགས་ནི་ཁ་ཕྱོགས་གཅིག་དུ་ངེས་
པས་སོ་ཞེས་ཟེར་རོ། །

འདི་ལ་དབྱུང་པར་བྱ་བའི་དོན་ཅང་མེད་དེ། སྐྱེ་དངོས་གཅིག་གི་ཚོགས་པ་ན་
ཡོད་པའི་གྲུབ་ཆ་རྣམས་ཁ་ཕྱོགས་གཅིག་དུ་འགོ་མི་དགོས་ཏེ། ས་བོན་ས་ལ་
ཟགས་ནས་རིགས་རྒྱུད་ཕྱི་མ་སྟེལ་བ་དང་། ལོ་མ་རྒྱུད་གིས་བྱེད་ནས་རྩལ་དུ་
དངས་པ་བཞིན་ནོ། །ལྷས་སེམས་གཉིས་ཀ་མ་གཞི་ནས་མ་ལག་ཐ་དད་པ་
གཉིས་ཡིན་ཞིང་། ལས་ཀྱི་དབང་གིས་གནས་སྐབས་སུ་མཉམ་དུ་གནས་པ་
ཅམ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཚོགས་པ་གྲེས་པ་ན་སེམས་ནི་ས་བོན་བཞིན་དུ་འཁོར་བའི་
གནས་སུ་རིགས་རྒྱུད་ཕྱི་མ་སྟེལ་ཞིང་། ལྷ་ནི་བྱ་རྒྱུད་ཡོད་ན་རྒྱུད་རྒྱུ་ལ་
བརྟེན་ནས་རྒྱུད་པ་ཕྱི་མ་སྟེལ་ཞིང་མེད་ན་ལོ་མ་བཞིན་དུ་རྩལ་དུ་དངས་ནས་
མེད་པར་འགྱུར་རོ། །

བཞི་པ་རིགས་པ་བཞི་པ་ལ་དབྱུང་པ་ནི། རིགས་པ་རྫོང་པ་པོ་ན་རེ། ལྷ་ནི་ཤིང་
དང་རྩྭའི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་རང་གིས་ཆོ་སྒྲོན་ལས་མ་བསགས་པ་དང་རྣམ་
ཤེས་མ་ཞུགས་པ་ནང་པས་ཁས་སྒྲངས་ནའང་རང་རང་གི་རིགས་རྣམས་ནང་
ཟས་འཆོལ་ཤེས་ཤིང་གཉེན་ལ་བསྟེན་ཤེས་པ་དང་དགྲ་ལ་གཡོལ་ཤེས་པའི་

ནུས་པ་རང་ཚོས་སྤྲོད་པ་ཀུན་གྱི་མཐོང་ཚོས་སྤྲོད་པའི་རིགས་པ་འདིས་
སྒྲོན་ཤིང་སོགས་ཀྱི་རིགས་རྣམས་ལས་དབང་རྩ་དང་ལྷན་ཁམས་སོགས་ཀྱི་
འབྱུང་སྐོར་འབྱུང་འབྱུར་དུ་ལྷག་པའི་མི་གཙོས་པའི་སོགས་སྟོན་ཆགས་རྣམས་
ཀྱི་རིགས་རྣམས་ལ་ཚོར་ཤེས་དང་དྲན་འཛིན་གྱི་ནུས་པ་དེ་བས་ཆེ་བ་རང་ཚོས་
སྤྲོད་པ་ནི་ཤེས་རབ་ཅན་ལ་བསྐྱབ་མི་དགོས་པ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་རོ།

སྒྲོན་ཤིང་དང་རྩའི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཟས་འཚོལ་བ་སོགས་ཤེས་ཞེས་པ་
འདི་ནི། འབྲུ་མིན་ཁ་ཟས་སྤྱེད་པའི་ཚེ་ཤིང་གི་རིགས་སོགས་ཡོད་པ་ལ་ཟེར་
བར་འདུག་ཟླ། འདི་དག་ལ་ཤ་ཟན་ཚེ་ཤིང་ཞེས་བྱ་ཞིང་། རིགས་མི་འདྲ་བ་
བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོ་ཡོད་ལ། དེའི་ནང་ན་ཏ་ཅང་སྐད་གྲགས་ཆེ་བའང་མང་པོ་
ཡོད་དོ། །དངོས་པོ་འདི་དག་པར་བལྟས་ན་ཚེ་ཤིང་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་པ་ཞིག་
ཡིན། འོན་ཀྱང་སྒྲོན་པ་འགའ་རེ་ལ་བལྟས་ན་སེམས་ཅན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་སྤང་
ཟླ། ད་དུང་ཅི་ཡིན་ཆ་མི་འཚལ་བ་ཞིག་ཏུ་སྤང་། ཨི་བེ་རེལ་གྱི་ཚེ་ཤིང་རིག་པ་
པ་དང་ཚན་རིག་པ་ཏེ་ནེལ་ཐུ་མེ་བོ་ཆོ་(Daniel Chamovitz)ཞེས་པས་ཚེ་
ཤིང་ལ་མཐོང་ཚོར་དང་། རིག་ཚོར། སྒྲོམ་ཚོར། དྲན་པ་བཅས་ཡོད་ཅེས་ཟེར།
ནང་པ་སངས་རྒྱས་པས་སྤྱིར་བཏང་དུ་ཚེ་ཤིང་ལ་རྣམ་ཤེས་མེད་པར་འདོད་
མོད། ཚེ་ཤིང་དམིགས་བསལ་བ་འདི་དག་ནི། དག་འདུན་བསྐྱུངས་ཀྱི་རྟོགས་
པ་བརྗོད་པ་ལས། དག་འདུན་བསྐྱུངས། ཁྱོད་ཀྱིས་སེམས་ཅན་ཤིང་ལྟ་དང་།
ལོ་མ་ལྟ་དང་། མེ་རྟོག་ལྟ་དང་། འབྲས་བུ་ལྟ་གང་དག་མཐོང་བ་ཞེས་
གསུངས་པ་དེ་དག་ཡིན་ནམ་ཅི་ཡིན་ད་དུང་བརྟག་དགོས་པར་སྤང་རོ།

གཏན་ཆོགས་འདིའི་དོན་སྒྲོན་ཤིང་དང་རྩ་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱ་ལས་རྣམས་ཤེས་
སྤྱིད་ནུས་ན། མིའི་རྒྱུ་རྒྱས་དེ་བས་ཀྱང་རྣམ་ཤེས་སྤྱིད་ལོས་ནུས་ཟེར་བ་ཡིན་

ནམ། རྒྱུ་ཤིང་དང་རྩ་སྟགས་ལ་རྩམ་ཤེས་མེད་ཀྱང་ཟས་འཚོལ་བ་སྟགས་བྱེད་
 ལུས་ན། མི་ལ་དབང་ཅད་དང་ལྷན་པ་འཕུས་སྒོ་ཚང་བ་ཡོད་པས་རྩམ་ཤེས་མེད་
 ཀྱང་ཟས་འཚོལ་བ་སྟགས་དེ་བས་ཀྱང་བྱེད་ལོས་ལུས་ཟེར་བ་གཉིས་ལས་གང་
 ཡིན།

དང་པོ་ལྟར་ན། རྒྱུ་ཤིང་སྟགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་རྩམ་ཤེས་སྐྱེས་ཚུལ་ཚན་རིག་
 གི་དངོས་བརྟག་གིས་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་དང་དན་གངས་ཅི་ཅམ་ཡོད་པ་སྟགས་
 རིགས་པ་དང་པོའི་སྐབས་སུ་བཤད་པ་ལྟར་གསལ་པོར་གསུང་དགོས་ཀྱང་།
 དེ་ནི་ཚན་རིག་པ་རང་ལའང་སྤྲ་རྒྱ་མེད་ན་གཞན་རྩམས་ལ་དེ་བས་ཀྱང་ཡོད་
 མི་སྲིད་པས། གསུང་པའི་བྱ་བ་ཕུལ་ཡང་གསུང་རྒྱ་མེད་པའི་ཁོ་ཐག་ཆད་ཟེན་
 ཏེ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་རྩམ་ཤེས་སྐྱེ་ཚུལ་ཚན་རིག་གིས་ཤེས་མི་ལུས་པ་གོང་དུ་བཤད་
 པ་ལྟར་རོ། ཚི་ཤིང་ལ་ལྷན་ཆེན་མེད་པས་རྩམ་ཤེས་ལྷན་ཆེན་ཡིན་ཟེར་བའི་
 དམ་བཅའ་མ་དེས་པར་འགྱུར་རོ། གཤམ་ཏེ་གཉིས་པ་ལྟར་ཡིན་ཟེར་ན། འོ་
 ན་རྒྱུ་ཤིང་སྟགས་དེ་རྩམས་ལ་རྩམ་ཤེས་མེད་པར་ཚན་རིག་གིས་ཇི་ལྟར་
 བྱུང་བ་ཡིན། ཚན་རིག་པ་སུས། དུས་ནམ། བདེན་དཔང་གི་དན་གངས་ཅི་
 ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བདེན་པ་ར་སྤྲོད་བྱས་ཚུལ་རྩམས་གསལ་པོར་གསུང་
 དགོས་སོ། གཤམ་ཏེ་མི་ལའང་ཚི་ཤིང་བཞིན་དུ་རྩམ་ཤེས་མེད་དེ་རང་ལྟགས་
 ཀྱིས་བྱ་བ་བྱེད་པའི་འཕུལ་ཆས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་རྩ་རན་སའི་སྤྲན་
 པ་ལ་མེ་ཐེ་རིས་(Julian Offray de la Mettrie)སྟགས་མི་འཕུལ་ཆས་སུ་
 སྤྲ་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་། དངོས་གཙོ་བྱེད་ལུས་རིང་ལྷགས་པའི་ལྟ་བ་
 དེ་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་ལ་རྗེས་བརྗོད་བྱས་པ་ཙམ་གྱིས་མི་འོངས་པས་མི་ལ་རྩམ་
 ཤེས་མེད་པ་ཚན་རིག་གིས་ཇི་ལྟར་བྱུང་ཚུལ་དང་དན་གངས་ཅི་ཡོད་པ་རྩམས་

གསལ་བར་བཤད་དགོས། དེ་ལྟ་ནའང་ལྟ་བ་དེ་ཚན་རིག་གིས་བསྒྲུབ་དུ་མེད་
དེ། ཚན་རིག་ལ་རྣམ་ཤེས་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་ལག་ཆ་གང་ཡང་མེད་པས་ཡོད་པ་
དང་མེད་པ་གང་དུའང་སྤྲོ་མི་ཐུབ་པའི་ཕྱིར་རོ།

ཨ་པ་རིགས་པ་ཨ་པ་ལ་དབྱད་པ་ནི། རིགས་པ་རྫོད་པ་པོ་ན་རེ། རྒྱུ་དངོས་སོ་
སོའི་ས་བོན་ནང་དུ་འབྱུང་འབྱུར་རང་རང་ལ་ཕྱིའི་གནུགས་དང་ནང་གི་
ཚོར་ཤེས་ཅི་དགོས་ཆ་ཚང་བ་སྤེན་བྱེད་ཀྱི་གསང་བའི་ཡིག་ཆ་ལྟ་བུའི་རིགས་
རྣམས་ཀྱི་བཀོད་པ་ཇི་ཡོད་རྣམས་ཕྱ་ཁིང་གསལ་བ་ནང་པ་གཙོས་ཚོས་ལྷགས་
རྣམས་ཀྱིས་མ་ཤེས་པ་ཚན་རིག་པ་ཁོ་ནས་གསར་རྟེན་བྱུང་ཡོད་ལྟ་བུས། རྒྱུ་
ཆགས་ཀྱི་འགོ་ལྷགས་ལ་རྣམ་ཤེས་གསལ་རིག་ལོགས་སུ་ཐོན་ཞུགས་དགོས་པ་
བཤད་པ་ནི་ལོག་བཤད་དུ་གྱུར་བའི་པུ་ཁེས་ཟེར་རོ།

རྣམ་ཤེས་གསལ་རིག་ལོགས་སུ་ཐོན་ཞུགས་མི་དགོས་ཏེ། རྒྱུ་རྒྱ་སོགས་ལས་
རྒྱུ་བའི་ཕྱིར་ཟེར་ན་རིགས་པ་དང་པོའི་སྐབས་སུ་བཤད་པ་དེ་ལས་གཞན་
མེད་ལ། གྲུང་ཆེན་ལས་ལོགས་སུ་རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་གཞི་ནས་མེད་པའི་ཕྱིར་
ཟེར་བ་ཡིན་ན་ནི། རིགས་པ་བདུན་པའི་བྱེད་ཨ་མའི་སྐབས་སུ་བཤད་པ་དེ་
ལས་གཞན་ཅི་མི་སྤང་ངོ་། །མདོར་ན། གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་ཐོག་མར་རྒྱུ་
དངོས་སོ་སོའི་ས་བོན་གྱི་ནང་དུ་ནང་གི་ཚོར་ཤེས་རྒྱུ་བྱེད་ཅི་དགོས་ཆ་ཚང་
ཡོད་ཚུལ་དེ་ཚན་རིག་གིས་འདི་ལྟར་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞེས་མི་རྣམས་ཡིད་ཆེས་པ་
ཞིག་གསུངས་ལ། དེ་ནས་གཞི་གཞན་རྣམས་ལོག་བཤད་རེད་ཅེས་སྒྲོས་དང་
ལྷགས་དང་མཐུན་གྱི། དེ་ཅི་ཡང་སྤྲོ་བྱུ་མེད་པར་གོང་དུ་སྤྲོས་བཞིན་པའི་ཆོག་
རྣམས་བསྐྱར་བསྐྱོས་ཤིག་བྱས་ནས་གཞན་རྣམས་ཏྱིག་བཟོ་དང་། ལྟ་སྒྲུང་། ལོག་
བཤད་རེད་ཅེས་སྤྲོས་ན། ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་ཁ་དབེ་ལ། མགོ་མ་ཚོས་གོང་ནས་ལྟེ་ལ་

རྒྱལ། མལ་མ་དྲོད་གོང་ནས་རྒྱུ་པ་རྒྱུང་། ཞེས་པ་ལྟར་དུ་མ་སོང་ངམ་སྟུམ།
ཁོང་གིས་ཚན་རིག་གི་རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲོར་ཏེ་ཅང་མང་པོ་བཤད་འདུག་ཀྱང་། དེ་
དག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་དུ་ཚུ་བའི་གནད་འདི་སྟོར་ནས་འདུག་པས། གལ་ཏེ་
གསུང་རྒྱུ་ཡོད་ཟེར་ན་ནི་ཅིས་ཀྱང་གསུང་བར་མཛད་ན་ལེགས། དེ་མེད་ན་
སྐད་ཆ་འདི་ཚེ་ཅུང་ཟད་ཐལ་མ་ཆེས་སམ་སྟུམ་སྟེ། ཁོང་གིས་ཆོས་གྲུའི་རིགས་
པ་དེ་ཏེ་ཅང་ཆད་དམའ་མོ་རེད་ཅིས་ཟེར་ཡང་། དམ་བཅའ་ལ་སྒྲུབ་བྱེད་གསུང་
རྒྱུ་མེད་པ་ནི། ཆོས་གྲུའི་རིགས་ལམ་ནང་ནས་ཀྱང་ཐ་ཆད་ལས་ཀྱང་ཐ་ཆད་
དུ་བཅིནོ། །

དུག་པ་རིགས་པ་དུག་པ་ལ་དབྱད་པ་ནི། རིགས་པ་རྗེད་པ་པོ་ན་རེ། མའི་
མངལ་དུ་བྱའི་ཐོག་མའི་སྤྱང་གཅིག་ལས་མཆེད་པའི་མཆོ་མ་གཉིས་པོའི་
ལུས་དང་ལྷག་པར་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྤང་གཉིས་ཀ་ཏེ་ཅང་གི་འདྲ་མཚུངས་
སུ་གནས་ཡོད་པ་ཞེས་ཟེར་རོ། །

རིགས་པ་འདི་ལ་དབྱད་དགོས་པ་ཅང་མི་འདུག་ཀྱང་ས་ཁོངས་མི་སྟོང་བ་ཙམ་
ཀྱི་ཕྱིར་དུ་ལན་མཆོན་ཙམ་འབུལ་ན། མཆོ་མ་གཉིས་ཀྱི་ལུས་སེམས་གཉིས་
གཅིག་ཏུ་གྱུར་པ་ཞིག་ནི་གང་ནའང་བྱུང་མི་འདུག་ལ། འདྲ་བ་ནི་མཆོ་མ་མིན་
པ་ནམས་ཀྱི་ནང་ནའང་མང་དུ་ཡོད་དེ། འདྲ་ཆེས་ནས་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་མི་
ཤེས་པ་ལྟ་བུའང་ཡོད་ལ། མཆོ་མ་ནམས་ཀྱི་ནང་ན་མི་འདྲ་བའང་ཤིན་ཏུ་
མང་པོ་ཡོད་དོ། །མཆོ་མའི་ལུས་སེམས་འདྲ་མཚུངས་ཡོད་ན། དེས་མཆོ་མར་
སྐྱེ་བ་སྤྱུ་མ་མེད་པ་ལ་ཅི་ཞིག་པན། དེ་ནི་མཆོ་མ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་པ་བྱ་དང་བྱ་
སྟན་ལའང་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་ཕྱོགས་ནས་འདྲ་བའི་ཆ་ཡོད་པ་སུས་ཀྱང་
ཤེས་མོད། འདྲ་ན་སྐྱེ་བ་སྤྱུ་མ་མེད་པ་ཆོན་རིག་གི་དངོས་བཟྱག་གིས་ཇི་ལྟར་

ཤེས། དེས་ན་ལུས་འདིས་སེམས་ཀྱི་ལྷན་ཅིག་བྱེད་པའི་སྐྱེན་བྱེད་པས་པ་བྱ་
དང་བྱ་སྤྱན་སོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཅུང་ཟད་རེ་འདྲ་བ་ཡིན་ནོ། རྒྱུད་རྒྱུའི་
ཐོག་ནས་བཤད་ན། མི་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱུད་རྒྱ་༧༩.༧%པན་ཚུན་འདྲ་བ་དང་། མི་
དང་སྤྱ་ནག་༧༩%འདྲ་བ། མི་དང་བྱི་ལ་༧༠%དང་། མི་དང་བྱི་བ་༥༠%འདྲ་
ཞེས་ཟེར་རོ། །འདྲ་བ་ཙམ་གྱི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱ་ཕུང་གཅིག་ལས་མཆོ་
མའི་སེམས་གཉིས་ཀ་སྐྱེ་བ་ཡིན་སྟེ་ན། གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་མི་གཅིག་གི་
ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་སྐྱེ་བའང་མི་འགྲུབ་ན་མི་གཉིས་ཀྱི་ལུས་སེམས་གཉིས་
ཀ་སྐྱེ་བ་མི་འགྲུབ་པ་ནི་ཤེས་རབ་ཅན་ལ་བསྒྲུབ་མི་དགོས་སོ། །

བདུན་པ་རིགས་པ་བདུན་པ་ལ་དབྱུང་བ་ནི། རིགས་པ་རྫོང་པ་པོ་ན་རེ། མིའི་
བསམ་སྒྲོ་ནི་མིའི་ཁྲད་པའི་བྱེད་ལས་ཤིག་སྟེ། ཁྲད་པ་གཡས་གཡོན་འབྲེལ་
ཟམ་བཅད་ན་མི་གཅིག་ལ་དུས་གཅིག་དུ་བསམ་སྒྲོ་མི་མཐུན་པ་གཉིས་བྱུང་
བ་དང་། ཁྲད་པ་གཤག་བཅོས་ཀྱི་ཕྱ་རྗེས་སུ་སེམས་པ་བཟང་ངན་མི་འདྲ་བ་
གཉིས་སུ་གྱུར་སོང་བ་མངོན་གསལ་དུ་གྱུར་བེན་པ་ཞེས་ཟེར་རོ། །

དང་པོ་རིགས་པ་འདིའི་བྱེད་ཕྱ་མ་ལ་དབྱུང་བ་ནི། མིའི་རྒྱལ་ཤེས་ནི་ཁྲད་
པའི་བྱེད་ལས་སམ་དངོས་ཁམས་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཙམ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་
ཟེར་བ་འདི་ཆན་རིག་པའི་གཙོ་རྒྱན་གྱི་ལྷ་བ་ཡིན་པས་ཞིབ་དུ་ཤེས་པ་གལ་
ཆེ་བས་འདིར་ཅུང་ཟད་བཤད་ན། ཐོག་མར་ལྷ་བ་འདི་རི་ལྷར་དར་བ་ཡིན་
ཞེ་ན། དུས་རབས་༡༧པའི་ནང་དུ་དབང་ཅའི་ཆན་རིག་དར་བར་གྱུར་ཅིང་།
དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷ་རན་སིའི་སྤྱན་པ་ལ་མེ་ཐི་རིས་(Julian Offray de la
Mettrie)སོགས་ཀྱིས་མི་འཕྲུལ་ཆས་སུ་སྤྱོད་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་
བ་སྤེལ་ཏེ། ཁོས་སྤྱོད་པ། རྒྱལ་ཤེས་དང་ཁྲད་པ་ནི་དོན་གནས་ཀྱི་བཅ་པོ་གཅིག་

གི་ངོས་གཉིས་ཙམ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། མིའི་ཀ་ལིའི་ནང་གི་ལྗེད་ཚད་ཕང་གསུམ་
ཅན་གྱི་ཕ་ཕུང་གི་དངོས་པོ་འདི་ནམ་ཤེས་དང་དོན་གཅིག་པའམ་དེས་སེམས་
ཁམས་ཀྱི་ཉམས་སྦྱང་ཐམས་ཅད་ཐག་གཅོད་པར་རུས་ཞེས་ཟེར། མི་འཕྲུལ་
ཆས་ཡིན་ཞེས་པའི་དེབ་བྲིས་ནས་༡༧༤༡ལོར་དཔར་བསྐྱབ་བྱས། མིའི་རིགས་
ཀྱི་ངོ་བོ་ནི་འཕྲུལ་ཆས་ཙམ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བསྒྲགས། དེའི་རྗེས་སུ་དེ་ལྟར་དུ་
སྤྱོད་པའི་མི་མང་པོ་བྱུང་སྟེ། བཤད་ཚུལ་དེ་རུབ་ཕྱོགས་ཚན་རིག་པའི་གཙོ་རྒྱུན་
གྱི་ལྟ་བར་གྱུར་དོ། །

དེའི་རྗེས་སུ་དང་རབས་སྟེ་དངོས་རིག་པ་དར་བར་གྱུར་ཏེ། དུས་རབས་༡༩
པའི་ནང་དུ་དང་རབས་སྟེ་དངོས་རིག་པའི་པ་ཡབ་ཅེས་པའི་སྟན་པ་ཐོབ་པའི་
བླ་མོ་མི་ཏར་ལེན་(Charles Darwin)ཞེས་པ་བྱུང་སྟེ། ཁོས་དངོས་གཙོ་
སྤྱོད་པའི་སྟེ་དངོས་རིག་པ་སྤེལ་བས་ཚན་རིག་པ་ཐམས་ཅད་དང་མཚན་ཉིད་
རིག་པ་སྤྱོད་པ་མང་པོ་ལ་ཤུགས་སྟེན་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཐེབས་ནས་ལྷན་པའི་འགྲུལ་
བསྐྱོད་ལས་གཞན་པའི་ནམ་ཤེས་ཞེས་པ་ཞིག་མེད་ཅེས་ཟེར་བའི་དེ་ལྟར་ལྟ་
བའདི་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །

ལྟ་བུ་དེ་ཉིད་དེང་སང་དངོས་གཙོ་བྱེད་རུས་རིང་ལུགས་པ་ཚོས་བརྒྱད་
འཛིན་བྱས་ཏེ་རུབ་ཕྱོགས་ཚན་རིག་པའི་གཙོ་རྒྱུན་གྱི་ལྟ་བུ་ཉིད་དུ་གྱུར་པ་
ཡིན། དེ་ལྟར་འདི་ནི་ཚན་རིག་པ་ནམས་ཀྱིས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་བུ་དེ་
བརྒྱད་འཛིན་བྱས་ནས་ཁོང་ཅག་གི་ལྟ་བར་གྱུར་པ་ཡིན་གྱི། ཚན་རིག་པས་
རང་གིས་དངོས་བརྟག་བྱས་ནས་བདེན་པ་ར་སྟོན་བྱུང་བའི་བྱུབ་དོན་ཞིག་མ་
ཡིན་ཏེ། འདི་ཤན་འབྱེད་ལེགས་པོ་བྱེད་པ་གལ་ཆེའོ། །ཚན་རིག་པ་རང་གིས་
དངོས་སུ་ཤེས་པ་ནི། ཚན་རིག་གི་དངོས་བརྟག་གིས་ནམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་མ་

མཐོང་བ་དང་། མིའི་སེམས་ནང་དུ་ནམ་རྟོག་དང་ཚེར་བ་སྣ་ཚོགས་བྱུང་བ་
ན། གླུ་པའི་གནས་འགའ་རེ་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པའམ་གླུ་པའི་སྒྲོག་ཆུབས་
གཏོང་བར་བྱེད་པ་མཐོང་བ་འདི་གཉིས་ཙམ་ཞིག་ཡིན། མཐོང་བ་དེ་ལ་བརྟེན་
ནས་ནམ་ཤེས་གླུ་པ་ཡིན་ནོ་སྟེ་དུ་བསམས་ནས་སྤྲོས་པ་ཡིན་གྱི། དེ་ལས་
གཞན་པའི་བདེན་དཔང་གི་དན་གངས་ནི་གཅིག་ཀྱང་སྟོན་སྟུ་མེད། དེས་ན་
ཚན་རིག་གིས་གླུ་པའི་གནས་འགའ་རེ་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པ་མཐོང་བ་དང་།
དེའི་ཐོག་དུ་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ནམ་ཤེས་གླུ་ཚན་ཡིན་ཞེས་པའི་རྗེས་
དཔག་བསྒྲན་ཏེ། གཉིས་ཀ་བསྐྱབས་བསྐྱུས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ལྟ་བ་ཞིག་ཡིན་གྱི།
ཚན་རིག་རང་གིས་དངོས་བརྟག་གིས་བྱུབ་པའི་བྱུབ་དོན་གཙང་མ་ཞིག་མ་
ཡིན་ནོ། །

མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། མིའི་སེམས་ནང་དུ་ཚྱུང་ཚེར་གང་ཞིག་བྱུང་བ་
ན། གླུ་པའི་གནས་འགའ་རེ་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་གླུ་པར་
འགྱུར་བ་བྱུང་ན་སེམས་ལ་འང་འགྱུར་བ་འགོ་བར་མཐོང་བ་སྟེ། དེ་ཙམ་གྱིས་
སེམས་དང་གླུ་པ་གཉིས་གཅིག་ཡིན་ཞེས་སྤྲོ་བ་ནི། བྱུབ་པ་གཏན་ནས་མེད་
པའི་གཏན་ཚིགས་ཤིག་ཡིན་པ་རིགས་པ་ལ་ཅུང་ཟད་སྒོ་ཁ་སྤྱོད་པ་ལ་སྤྲོས་
ཀྱང་ཤེས་སྤྲོ་སྟེ། དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ད་དུང་གནམ་དང་སའི་བར་ཐག་ཡོད་
པའི་ཕྱིར་ཏེ། འདི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་མཁས་པ་གཟུ་བོར་གནས་པ་མང་
པོས་ཀྱང་ཁས་ལེན་ནོ། །

ལྷགས་འདི་ལ་ཐག་བཅད་སྤྲོ་བ་འང་ཟེར་ཏེ། སེམས་མེད་ཆེ་སྤང་དོར་ཐམས་
ཅད་གླུ་པས་བྱེད་དགོས། མིའི་སྤྱོད་ལམ་སྟགས་ད་ལྟའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་
དང་། མ་འོངས་པར་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་སྤྲོ་བ་ཐག་བཅད་

དེ་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཟིན་པ་ཡིན་ཞེས་དང་། སྐང་དོར་གྱི་བྱ་བ་རྣམས་སེམས་
རང་ཉིད་ཀྱིས་ཐག་གཅིད་པའི་རང་དབང་གི་འདུན་པ་ཞེས་པ་འདི་འབྲུལ་
སྐང་ཙམ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་ཟེར་རོ། །འདིའང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བཤད་ཚུལ་
ཞིག་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པས་བདག་གིར་བྱས་པ་ཡིན་གྱི། ཚན་རིག་གི་སྒྲུབ་
དོན་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། འདི་དག་ལ་དངོས་བརྟག་གི་དན་གངས་གཅིག་ཀྱང་སྟོན་
རྒྱ་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །

ཐར་སྤྱི་དོན་གྱི་སྐབས་སུ་བཤད་པ་བཞིན་ཁྲུང་པ་གཡོ་འགུལ་བྱེད་པའི་སྐབས་
སུ་སེམས་ནང་དུ་བྱུང་བའི་རྣམ་རྟོག་དང་ཚོར་བའི་ངོ་བོ་ནི་ཚན་རིག་པ་སྤྲུལ་
ཀྱང་མི་ཤེས་ཏེ། དངོས་བརྟག་བྱ་ཡུལ་གྱི་མི་རྣམས་ལ་དྲིས་ནས་ཤེས་པ་ཡིན།
དེས་ན་རྣམ་རྟོག་དང་ཚོར་བ་རྣམས་ཁྲུང་པའི་གནས་ག་གོ་མོ་ཞིག་དང་
འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅེས་བཤད་པ་དེ་དག་ཀྱང་ཚན་རིག་པ་རང་གིས་དངོས་
བརྟག་བྱས་ནས་མཐོང་བའི་ཁྲུང་ཐབས་དང་མི་ལ་དྲིས་པའི་དྲིས་ལན་གཉིས་
བསྟེན་ནས་བཅོས་པའི་ལྷ་བ་ཞིག་ཡིན་གྱི། ཚན་རིག་གི་ཡོ་བྱད་གང་གིས་ཀྱང་
སེམས་ཀྱི་ཁྱོད་བའི་ངོ་བོ་མཐོང་བ་མེད་དེ། གལ་ཏེ་དྲི་ཡུལ་གྱི་མིས་མ་སྤྲུལ་ན།
ཚན་རིག་རང་གིས་ཁྲུང་ཐབས་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྣང་
ནས་ཡང་མི་ཤེས་ཏེ། འདི་ཤན་འབྱེད་ལེགས་པར་བྱེད་པའང་གལ་ཆེའོ། །

དེ་ལྟར་སེམས་ནང་དུ་རྣམ་རྟོག་དང་ཚོར་བ་གང་རུང་བྱུང་བ་ན། ཁྲུང་པའི་
གནས་འགའ་རེ་གཡོ་འགུལ་བྱེད་པ་ཙམ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲུང་ཆེན་འགུལ་
བསྐྱེད་ལས་གཞན་པའི་སེམས་གསལ་རིག་དོན་བྱེད་ཅུས་པ་ཞིག་མེད་ཅེས་
དམ་བཅས་ནས་དེ་སྒྲུབ་པར་བྱེད་མོད། སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་དེའི་བྱུང་བ་
ཚན་རིག་རང་གི་དངོས་བརྟག་གིས་གཏན་ནས་སྒྲུབ་མི་སྤྲུབ་པས་གོང་དུ་

སྤྲུལ་པ་བཞིན་མཚན་ཉིད་རིག་པ་ལ་རེ་ལྟོས་འཆའ་དགོས། འོན་ཀྱང་མཚན་ཉིད་རིག་པ་འདི་གཏན་ཚིགས་ཀྱིས་ཀྱང་དམ་བཅའ་དེ་སྤྱབ་མི་རུས་ཏེ། སེམས་ནང་དུ་སྒྲིང་བ་འདྲ་མིན་བྱུང་བ་ན་ལྷན་པའི་གནས་འགའ་རེ་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པ་བྱུབ་ཀྱང་། དེ་ཙམ་གྱིས་ལྷན་པ་སེམས་ཡིན་པར་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ། བན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ཡོད་ན་པན་ཚུན་གཅིག་ཡིན་དགོས་ཞེས་སྤྱབ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་ཞིག་མཚན་ཉིད་རིག་པས་ཀྱང་མི་རྟོག་པའི་ཕྱིར་རོ། །

རིགས་པ་རྗེད་པ་པོ་ཁོང་གིས་སྒྲོན་པ་སངས་རྒྱས་ལའང་འོར་བ་ཡོད་ཆོག་ཟེར་བར་འདུག་སྟེ། དེ་ལྟར་མི་འདི་དག་ལ་འོར་བ་དེ་བས་ཀྱང་ཡོད་ཆོག་པས་འོར་བ་ཡོད་མེད་ཙམ་ཡང་མི་བརྟག་པར་བཀའ་སྤྱི་གཙུག་དུ་ལེན་རྒྱུ་བྱེད་པ་འདི་རིགས་པ་སྤྱོད་པ་ཞིག་གི་ལྷགས་དང་མི་འདྲ་བ་འདི་ཅུང་ཟད་ཡ་མཚན་མོད། འོན་ཀྱང་གཞན་དག་ལ་དོགས་སྒྲོང་གི་ཕྱིར་དུ་སྤྲུལ་པ་ཡིན་ན་མི་འཐད་པ་མེད་དོ། །

སེམས་གསལ་ཞིང་རིག་པ་རྣམ་རྟོག་དང་བདེ་སྤྱུག་གི་ཚོར་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྟེན་དུ་གྱུར་པ་རང་སྒྲོ་རང་གིས་གསལ་བར་སྒྲིང་བ་འདི་བསྐྱར་ནས་ལྷན་པའི་ནང་ནས་འཆོལ་བ་འདི་ནི། སྒྲོན་གྱི་དངོས་གཙོ་རིང་ལྷགས་ཀྱི་ལྟ་བས་སྒྲོ་ཁ་བསྐྱར་ནས་གནས་ལྷགས་ཀྱི་དོན་བསྐྱིབས་པས་མ་མཐོང་བ་ཡིན་ཏེ། ལྷན་པའི་ནང་དུ་ཅི་བྱེད་དང་གང་བྱུང་ནི་སྤྲུལ་ཀྱང་མི་མཐོང་ལ་ནམ་ཡང་མི་ཤེས། རང་སེམས་རང་གིས་སྒྲིང་བ་ནི་མངོན་སྲུང་པ་འདི་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་ཅི་ཡང་མི་དགོས་ཀྱང་དེ་འབྲུལ་སྤྲང་ཡིན་ཞེས་ཟེར་བ་ནི་ཚོན་མདོག་ཅན་གྱི་མིག་ཤེལ་གྱིན་ནས་འཇིག་རྟེན་ལ་ལྟ་བ་དངོས་སོ། །

སྒྲང་དོར་ཐམས་ཅད་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་བྱས་པ་མིན་ལ་ལྷན་པས་བྱས་པ་ཡིན་

ཟེར་བ་འདིའང་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་སྟེ། དཔེར་ན། མི་ཞིག་གིས་མ་འོངས་པར་
 བྱ་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་བསྐྱབ་དང་མི་བསྐྱབ་བསམ་སྒོ་གཏོང་བ་ན། བྱ་བ་དེ་བྱས་
 ན་རང་གིས་དད་པ་བྱ་བའི་ཆོས་དང་འགལ་མི་འགལ། རང་གནས་པའི་རྒྱལ་
 ཁབ་ཀྱི་ཁྲིམས་དང་འགལ་མི་འགལ། རང་མི་རིགས་ཀྱི་ཀུན་སྦྱོང་ཚད་གཞི།
 གནས་དེ་གའི་ཡུལ་སྟོལ། མིའི་རིགས་ཀྱི་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་རིན་ཐང་ལྟ་བུ་དང་
 འགལ་མི་འགལ། གནས་སྐབས་དང་མཐར་སྐྱེས་གི་ཁེ་ཉེན་གང་ཆེ། མི་གཞན་
 གྱིས་རང་གི་བྱ་བ་དེ་ལ་ལྟ་ཚུལ་ཇི་འདྲ་འཛིན་པ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་དབྱད་
 པ་བྱས་ནས་གཞིན་བསྐྱབ་མི་བསྐྱབ་ཐག་གཅོད་པ་ཡིན་ན། འདི་ལྟ་བུའི་ཁྲིམས་
 འོར་གྱི་གནས་ལ་འཇུག་ཕྱོག་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཚུལ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱིས་བརྟག་
 དབྱད་བྱས་ནས་ངོ་ཚད་དང་། འཛིགས་སྒྲག། རེ་བ། ཡིད་ཆེས། སྲིད་པ་སོགས་མང་
 པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་མཐར་བྱ་བ་དེ་བསྐྱབ་དང་མི་བསྐྱབ་ཐག་གཅོད་པ་
 ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་ཐམས་ཅད་སེམས་ནང་དུ་བསམ་གྱིན་ཡོད་པ་ནི་རང་ལ་
 མཛོན་སུམ་ཡིན་པས་སུ་ལའང་ངེ་མི་དགོས་པ་འདི་ག་ལགས་ན། སེམས་མེད་
 ན་དེ་དག་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ། གལ་ཏེ་སྒྲིན་མེད་དེ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཁྲིམས་
 བྱས་པ་ཡིན་ཟེར་ན། ཁྲིམས་དེའི་སྐབས་སུ་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་ནི་སུས་
 ཀྱང་མི་ཤེས། གལ་ཏེ་དེའི་སྐབས་སུ་ཁྲིམས་པ་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པས་ཤེས་ཟེར་ན།
 འོ་ན་ཁྲིམས་པ་ལ་པར་ལེན་པའི་ཉིང་སྤྱད་ལྟར་འགྲུལ་པར་འབྲུལ་གྱིས་དེ་དག་
 ཐམས་ཅད་པར་ཁྲིམས་ནས་སྒྲིག་བརྟན་བརྟན་པ་བཞིན་དུ་སྟོན་སྐྱབ་ན་
 བདེན་གྱི། དེ་མི་སྐྱབ་པར་དེའི་སྐབས་སུ་ཁྲིམས་སྒྲིག་ཁྲིམས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་
 བཏང་བ་ཅིས་གྱིས་དེ་ཁྲིམས་བྱས་པ་ཡིན་པར་ཇི་ལྟར་འགྲུལ་ཏེ། གལ་ཏེ་
 དེའི་སྐབས་སུ་བརྟག་ཡུལ་གྱི་མིས་མ་བཤད་ན་ཁྲིམས་པའི་གཡོ་འགྲུལ་དེའི་དོན་

ཅི་ཡིན་ཙམ་ཡང་མི་ཤེས་པའི་ཕྱིར། བརྟག་ཡུལ་གྱི་མིས་བཤད་པ་ནི་རང་གི་
སེམས་ཀྱིས་སྤྱོད་ནས་བཤད་པ་ཡིན་པས་སེམས་མེད་ན་ཤེས་ཚུལ་གཏན་ནས་
མེད་དོ། །ཤེད་པའི་དབང་ཅའི་སྤྱད་དང་། སྤྱི་དཀར། ཨེམ་གཞི་སྒྱུར་ཏེ་བཅ་
པོ་འདི་དག་གིས་གོང་གི་བསམ་གཞིག་གི་བྱ་བ་འདི་ཇི་ལྟར་བསྐྱབས་པ་ཡིན།
སྒྲོག་དང་ཁབ་ལེན་གྱི་རྣམ་པས་བྱས་ཞེས་བརྗོད་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་མི་འོང་སྟེ།
བྱས་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་པ་གསལ་ཐག་ཆོད་པ་སྟོན་དགོས་ཀྱི། དེ་སྟོན་རྒྱ་མེད་
ན་མོག་མོག་པོ་ཞིག་བཤད་ནས་སྤྲོམ་ཆོག་དགོད་པ་ནི་ཆོན་རིག་གི་འགྲོ་ཚུལ་
དང་ཡེ་ནས་མི་མཐུན་ནོ། །དེའི་སྐབས་སུ་ཤེད་པས་རོགས་བྱས་པ་བདེན་མོད།
དངོས་སུ་བསམ་མཁན་སེམས་ཁོ་རང་ཡིན་པ་སུས་ཀྱང་བསྟོན་དུ་མེད་དོ། །
དེར་མ་ཟད་འདི་ལ་འཇམ་སྤྱོད་ན་སྐད་གྲགས་ཡོད་པའི་ཨ་རིའི་ཤེད་པའི་ཆོན་
རིག་པ་ཀ་ཟ་ནིས་ཀ་ (Michael S. Gazzaniga) སོགས་རྒྱབ་སྟེགས་ཀྱི་
ཆོན་རིག་མཁས་པ་མང་པོས་སྟོན་བརྗོད་ནན་མོ་བྱས་ཡོད་ཅིང་། རྣམ་ཤེས་
ཀྱིས་དོན་བྱེད་མི་རྣམས་ཞེས་པ་ནི་ཆོན་རིག་དངོས་བརྟག་གི་འབྲས་བུ་དང་
འགལ་བ་བྱུང་བ་གསལ་པོར་མཐོང་ངོ་། །རིགས་པ་རྗོད་པ་པོ་རང་གི་རིགས་པ་
༥་པ་དང་༡༢་པ་དང་ཡང་དོན་གྱིས་འགལ་བ་ཡིན་ཡང་། ཁོང་གིས་གཙོ་རྒྱན་
ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་བསྐྱབ་དེབ་དང་དྲ་ཐོག་
སོགས་གང་སར་ས་བྱབ་དོ་བྱབ་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་མ་གཏོགས་ཆོན་རིག་
གི་དངོས་བརྟག་གསར་པ་དང་ཆོན་རིག་པ་མཁས་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་མི་
འདྲ་བ་རྣམས་ལ་དོ་སྤྲོད་བྱས་མི་འདུག་པས་ཞིབ་ཆ་མ་ཐོན་པར་སྤྲང་ངོ་། །

གཉིས་པ་བྱེད་བྱི་མ་ལ་དབྱེད་པ་ནི། ཤེད་པ་གཡས་གཡོན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་བཅད་
ན་ཤེས་རྒྱུད་གཉིས་སུ་འགྱུར་ཞེས་བཤད་སྟོལ་ཞིག་བྱུང་ཡང་བྱིས་སུ་ཕུལ་དུ་

བྱུང་བའི་ཚན་རིག་པ་གཞན་གྱིས་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་བཤད་ཟིན་ཏེ། གྲུང་བའི་ཚན་རིག་པ་ཀ་ཟ་ནིས་གསལ་བ། ང་ཚོས་འདས་པའི་ལོ་༡༠་ཡི་ནང་དུ་
འཚོལ་སྤྱད་བྱས་པའི་བདེན་དཔང་ལས་གསལ་བ་ལྟར་ན། གྲུང་ཆེན་གྱི་འབྲེལ་
ལམ་བཅད་པ་ན། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་རྒྱན་མཐོང་གི་གཅིག་པུའི་རྣམ་པ་དེ་ལ་གཏོར་
བཞག་ཐེབས་ཀྱིན་འདུག། གྲུང་གསལ་ནད་པ་དག་ལ་སློབ་གཉིས་སུ་འགྱུར་ཏེ།
གཡོན་གྱི་སློབ་དང་གཡམས་ཀྱི་སློབ། ཁྱེས་དང་། ང་ཚོས་༡༩༧༠་ལོའི་དུས་སུ་གྲུང་
གསལ་ནད་པ་ལ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་མ་ལག་གཉིས་ཡོད་པར་འདོད་པ་དེ་རྒྱན་
འཁྱེདས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ནོ་བེལ་གསོ་རིག་བྱ་དགའ་འཕེལ་མཁན་
ཨེ་ཁིལ་སི་(John Eccles)དང་མའེ་ཁེ་ (Donald Mackay)གཉིས་ཀྱིས་
འདི་ལྟར་མི་འདོད་དེ། གྲུང་པ་གཡམས་གཡོན་སྤེལ་བྱེད་ཀྱི་ཤ་དྲག་རིམ་པའི་
ཕུང་ཚན་དེ་བཅད་ན། ཁེར་རྒྱུད་གི་ཤེས་རྒྱུད་གཉིས་འབྱུང་ཁྱེས་པའི་བཤད་
སློབ་དེ་ལ། མིག་སྒྲུའི་བར་དུ་ཡིད་བརྟན་འགྱུར་མེད་ཀྱི་བདེན་དཔང་གང་ཡང་
མི་འདུག། ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བཤད་ན། འདི་འང་ཡིད་ཆེས་
དགའ་བ་ཞིག་རེད་ཟེར། ཚན་རིག་ནི་ལྷ་མཁུང་ནས་མདུན་དུ་བསྐྱོད་དགོས་
པ་ཞིག་རེད། དེས་ན་སློབ་མ་ལག་གཅིག་པོ་ལག་གཉིས་སུ་འགྱུར་བའི་གོ་དོན་
དེ་ང་ཚོས་རྒྱབ་དུ་དོར་བ་ཡིན་ཁྱེས་དང་། དེ་ནས་བཟུང་ང་ཚོས་གྲུང་པ་སྤྲིག་
འཇུགས་བྱ་ཚུལ་ལས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་མ་ལག་གཉིས་འབྱུང་སྐྱམ་པ་དེ་མི་འདོད་
ལ། གཡོ་བའི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་རྣམ་རྟོག་གི་མ་ལག་དུ་མ་འབྱུང་བར་འདོད་དོ་
ཁྱེས་ཟེར་རོ།

དེས་ན་ཚན་རིག་གི་ལྷ་བ་རྣམས་ལ་འགྱུར་ཚྭ་འགོ་སྤྲོ་བས་ཞིབ་དུ་མ་བརྟགས་
ན། འདི་འདྲ་བའི་ནོར་བ་འབྱུང་སླེལ། མདོར་ན་མིའི་སེམས་ཁྱེས་པ་འདི་གྲུང་

པའི་འགལ་བསྐྱོད་ཁོ་ན་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་ཟེར་བ་འདི་ད་ལྟོ་བར་དུ་
གཙོ་རྒྱུ་ཚན་རིག་པའི་འདོད་པ་ཡིན་ཡང་། ཚན་རིག་གི་དངོས་བརྟག་དང་
འགལ་བའི་སྒྲོན་མཐོང་བ་ཇི་བས་ཇི་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་འདུག་ལ། འདི་ལ་
ཡིད་མི་ཆེས་པའི་ཚན་རིག་པའང་ཇི་བས་ཇི་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་།
གཙོ་བོ་ཁོ་རང་གི་འདོད་པ་ལ་བདེན་དབང་དན་གངས་མེད་པས་འདིས་
རང་ཉིད་ཀྱི་རྩ་བའི་དམ་བཅའ་མི་འགྲུབ་ན་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་མེད་པར་ནི་དེ་
བས་མི་འགྲུབ་པོ། །

བརྒྱད་པ་རིགས་པ་བརྒྱད་པ་ལ་དབྱུང་པ་ནི། རིགས་པ་རྫོང་པ་པོ་ན་རེ། མིའི་
བསམ་སྒྲོའདི་སྒྲོག་ཁྲད་སོགས་སྒྲོག་ཆས་འཕྲུལ་འཁོར་དུ་རྒྱུད་གཏོང་བྱས་ཏེ་
རྒྱན་ཅིང་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ལྷ་ཚོགས་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་ཞེས་ཟེར་རོ། །
སེམས་ཀྱི་རྣམ་པས་ཅིས་འཕྲུལ་ལ་སྒྲིག་བཀོལ་བྱེད་ཐུབ་པར་མཐོང་བ་ནི་བདེན་
མོད། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་རང་གིས་བརྫོང་པའི་རིགས་པ་བདུན་པའི་བྱེད་སྒྲུ་མ་
མིའི་བསམ་སྒྲོ་ནི་མིའི་ཁྲད་པའི་བྱེད་ལས་ཤིག་སྟེ། ཞེས་སྒྲུས་པ་དེ་དང་འགལ་
བ་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་ཁྲད་པ་ལས་ལོགས་སུ་སེམས་དོན་བྱེད་རྣམ་པ་མེད་པར་
འདོད་པ་ཡིན་ལ། འདི་ནི་གཙོ་བོ་སེམས་ཀྱི་མོས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཅིས་འཕྲུལ་
སྒྲིག་བཀོལ་བྱེད་པས་དོན་བྱེད་རྣམ་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །འོ་ན་དེ་ཅི་ལྟ་བུ་
ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། ཉེ་བའི་ཆར་ཁྲད་འཕྲུལ་འབྲེལ་མཐུད་ཅེས་པའི་ལག་རྩལ་
གསར་པ་ཞིག་དར་བར་གྱུར་ཏེ། ལག་རྩལ་དེ་ཚོང་ལས་ཀྱི་ནང་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་
བྱས་པ་རེད། དེ་ཡང་དབང་སེམས་ཚན་རྩལ་སྤྱི་གཉེར་ཁང་(NeuroSky)
གིས་སྒྲིག་རྩལ་རོལ་ཅིང་ངོ་མཚར་བ་ཞིག་བཟོས་ཏེ། སྒྲིག་ཅིང་འདི་ཅི་བ་ལ་
ལག་པ་གཡོ་འགུལ་བྱེད་མི་དགོས་པར་སེམས་ནང་དུ་བསམས་པའམ་མོས་པ་

ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་འཆར་ཤེལ་ངོས་ཀྱི་ཚེད་ཆས་ནམས་གཡོ་འགུལ་བྱེད་དུ་
བརྟག་ནས་ཚེད་མོ་ཚེ་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་སེམས་རྒྱས་སྟོལ་ཐང་(Mindflex)
ཞེས་པའི་སྟོག་རྩལ་རོལ་ཚེད་ཅིག་བཟོས་ཏེ། ཚེད་མོ་ཚེ་བ་པོའི་མགོ་ལ་ལྷང་
སྟོག་རིམ་ཚོར་ཆས་གྱུར་ཞིང་། སེམས་ཚེ་གཅིག་དུ་གཏང་ནས་སེམས་རྒྱས་
སྟོལ་ཐང་གི་སྒྲིངས་བྱང་ནང་ནས་སྟོལ་གནས་སྟོབར་བྱེད་ཆོག་པ་ཞིག་སྟེ། འདི་
ནི་གཙོ་བོ་སེམས་ཀྱི་མོས་པའི་སྟོབས་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་ཅིས་འཕྲུལ་སྟོག་
བཀོལ་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །འདིའི་རྩ་བའི་རིགས་པ་ནི་སེམས་ཀྱི་མོས་པའི་སྟོབས་
ཀྱིས་ལྷང་པའི་ཐབས་གཡོ་བར་བྱེད་ཅིང་། ལྷང་ཐབས་ཀྱིས་ཅིས་འཕྲུལ་ནང་
གི་གཟུགས་བརྟན་གཡོ་བར་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་ནོ། །

ལྷང་འཕྲུལ་འབྲེལ་མཐུད་ཅིས་པ་འདི་ལག་རྩལ་ཏ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་
ཡང་། དེའི་རྒྱབ་ཀྱི་རྩ་བའི་རིགས་པ་ལ་དེ་ཅིས་ཀྱི་ཏ་ལས་རྒྱ་ཆེན་པོ་མེད་དེ།
སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པས་མའི་ལྷང་རྩལ་བྱས་སྟེ། ཀྱང་ལག་སོར་མོ་ཚུད་
ཆད་ཅི་འདོད་འདོད་དུ་གཡོ་བར་བྱེད་རྒྱས་པ་འདི་རྒྱན་མཐོང་གི་བྱ་བ་ཞིག་
ཡིན་པས། དེ་ལ་སྤྲུལ་ཀྱང་ཏ་ལས་པར་མི་བྱེད་དོ། །དེ་ལྟར་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པས་
ཤ་ཁྲག་གི་ལྷས་པོ་ལ་གཡོ་འགུལ་སྒྲ་ཆོགས་པ་བྱེད་དུ་འཇུག་རྒྱས་ན། མཚུབ་
མའི་འོག་གི་འཐེབ་གཞོན་གྱི་ཐོག་དུ་གཞོན་པའི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་ལྷང་རྩལ་
བྱས་སྟེ་བྱས་ན། ཅིས་འཕྲུལ་སྟོག་བཀོལ་བྱེད་པ་ནི། ལག་རྩལ་གྱིས་འཛོན་ན་
ལས་སྟོལ་མོ་ཡིན་ནོ། །

སྤྱིར་ལྷང་པའི་རྩལ་བྱས་སྟེ་བྱས་ནས་ལྷས་པོ་གཡོ་འགུལ་བྱེད་དུ་འཇུག་
ཚུལ་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ། དང་པོ་ནི། སེམས་ཀྱིས་བསམས་ནས་གཡོ་འགུལ་བྱེད་
པ་སྟེ། བསམ་བཞིན་དུ་ཀྱང་ལག་རྒྱུང་བ་དང་། བསམ་བཞིན་དུ་ཀྱང་ལག་

སྐྱུ་པ་སྟེ་ནམ་རྒྱུན་གྱི་བྱ་བ་ལྟ་བུའོ། །

གཉིས་པ་ནི། གྲང་འཕྱལ་འབྲེལ་མཐུད་ཀྱི་ལག་ཅེས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲང་པའི་
ནང་དུ་འདུས་སྟོང་བཅུག་སྟེ། དེས་གྲང་ཅེས་ལ་བྱུག་སྟོང་བྱས་ནས་སེམས་ཀྱིས་
མ་བསམས་ཀྱང་རྒྱང་ལག་སོགས་གཡོ་བར་བྱེད་པའོ། །གསུམ་པ་ནི། སེམས་
ཀྱིས་ཅེ་གཅིག་དུ་མོས་པ་བྱས་ཤིང་། དེས་བསྐྱངས་པའི་གྲང་ཆབས་ཀྱིས་འདུས་
སྟོང་ལ་བྱ་བ་བྱས། འདུས་སྟོང་གིས་རྒྱང་ལག་སོགས་གཡོ་བར་བྱེད་པའི་གྲང་
ཅེས་བྱ་བ་བྱས་ནས་ལྷས་གཡོ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། འདི་དག་གི་ཤན་ལེགས་པར་
འབྱེད་ཤེས་པ་དང་། དེའི་ནང་ནས་བྱེད་པ་པོ་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་པ་ལེགས་པར་
ཤེས་པ་འདི་ཤིན་དུ་གལ་ཆེའོ། །

འོན་ཀྱང་འདིས་སྐྱེ་བ་ཐུ་མེད་པར་མི་འགྲུབ་པར་མ་ཟད། འདི་རྣམ་ཤེས་
ཀྱི་ངོ་བོ་གྲང་ཆེན་མ་ཡིན་པ་དང་གྲང་ཆེན་ནི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལག་ཆ་ཅུང་ཞིག་
ཡིན་པ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་དཔེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། སེམས་ནང་དུ་མོས་པ་བྱས་པ་ཁོ་
ནས་ཅིས་འཕྱལ་སྒྲིག་བཀོལ་བྱེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །དངོས་གཙོ་ཐོལ་བྱུང་རིང་ལྷགས་
ཀྱི་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས། དངོས་
གཙོ་བྱེད་རྣམས་རིང་ལྷགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྣམ་ཤེས་གྲང་པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་
ཅུང་ཞིག་ཡིན་ཟེར་བའི་ལྟ་བུ་ལ་གཞོན་པ་རྒྱུད་པར་བྱེད་དེ། འདིས་རྣམ་ཤེས་
གྲང་ཆེན་ལས་ལོགས་སུ་ཡོད་པ་དང་དེས་གྲང་ཆེན་ལ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་པར་
གསལ་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་ལྟར་ནའང་དངོས་གཙོ་བྱེད་རྣམས་རིང་ལྷགས་པ་རྣམས་
ཀྱིས་ནི། འདིའང་གྲང་པའི་བྱེད་རྣམས་ཅུང་ཞིག་ཡིན་ཞེས་མངོན་སུམ་དང་འགལ་
མིན་ལ་མི་སྟོས་པར་ཟུ་ཚུགས་མཐེགས་བཟུང་བྱེད་པ་སྟོས་མ་དགོས་སོ། །

དགྲུ་པ་རིགས་པ་དགྲུ་པ་ལ་དབྱུང་པ་ནི། རིགས་པ་རྒྱུད་པ་པོ་ན་རེ། མི་གཞན་

གྱི་མི་ལམ་ནང་གང་ཤར་རང་གིས་སློག་ཟུང་ནས་བཟུ་བྱ་བ་ཞེས་ཟེར་རོ། །
མི་གཅིག་གི་མི་ལམ་ལ་མི་གཞན་ཞིག་གིས་སློག་བརྟན་ལ་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་
ཐད་ཀར་བཟུ་བྱས་ཟེར་ན། དེ་ནི་མི་ལམ་ཏེ། གང་གི་ཕྱིར་ཞེ་ན། མི་ལམ་ལ་ལྟ་
ན་ཟུང་པའི་སློག་ཆབས་ལ་བརྟེན་ནས་ལྟ་དགོས་པ་ལས་ཐབས་གཞན་མེད་
ཅིང་། ཟུང་པའི་སློག་ཆབས་ལ་བརྟེན་ནས་སད་པའི་མིའི་སེམས་ནང་དུ་ཅི་
ཤར་ཡང་མི་ཤེས་ན། མི་ལམ་མི་བའི་མིའི་སེམས་ནང་དུ་ཅི་ཤར་རྗེ་ལྟར་ཤེས།
མི་ལམ་ནི་སེམས་མ་ཡིན་ཏེ། ཟུང་པའི་རྩིས་ཡིན་པས་ཤེས་སོ་ཟེར་ན། འོ་ན་མི་
ལམ་དུ་སྒྲུང་བའི་ཁོར་ཡུག་ཁང་བྱིས་སོགས་ཟུང་པའི་རྩིས་ཡིན་པས་མཐོང་
བ་ཡིན་ནམ། མི་ལམ་དུ་བྱུང་བའི་དགའ་སྤྱོད་ཆགས་སྤང་སོགས་ཀྱང་ཟུང་པའི་
རྩིས་ཡིན་པས་མཐོང་བ་ཡིན། དེ་གཉིས་གང་ཡིན་ཡང་འདྲ་སྟེ། ཟུང་པའི་རྩིས་
ཡིན་པས་མཐོང་ན། སད་པའི་མིའི་དགའ་སྤྱོད་སོགས་ཀྱང་ཟུང་པའི་རྩིས་ཡིན་
ཞེས་སྒྲུས་པ་མ་ཡིན་ནམ། ཡིན་ན་དེ་མི་མཐོང་བ་ཅི་ཡིན། མི་ལམ་ལ་ལྟ་ག་
པར་མཐོང་སྒྲུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡོད། དེས་ན་འདི་དག་མི་ལམ་མི་མཁན་གྱི་
ཟུང་པའི་སློག་ཆབས་ལ་བརྟེན་ནས་རྩིས་སུ་དབག་པ་ཡིན་གྱི། གཉིད་གྱི་
གནས་སྐབས་ཀྱི་མི་ལམ་དང་། སད་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་སེམས་ནང་གི་རྣམ་
རྟོག་སྟེ། མདོར་ན་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་གཏོགས་པའི་སྤང་བ་ཐམས་ཅད་
གང་ཡིན་ཡང་ཚན་རིག་གི་དངོས་བརྟག་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་སུ་མཐོང་བ་
ནི་གཅིག་ཀྱང་མེད་དོ། །

འོ་ན་མི་ལམ་གྱི་སྤང་བ་རྣམས་པར་སྤངས་ནས་ཅིས་འཕྲུལ་ཐོག་ནས་ལྟ་བར་
བྱེད་པའི་ལག་རྩལ་དེ་རྗེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། ཨ་རིའི་དངོས་ཁམས་རིག་
པའི་ཚན་རིག་པ་ཉི་ཏོང་གི་མི་ཁ་ཁི་མཱི་ཆེས་ཨོ་(Michio Kaku)ཞེས་པས་

བརྒྱམས་པའི་སེམས་ཀྱི་མ་འོངས་པ་ཞེས་པའི་དབུ་ལས། ཐོག་མར་བརྟག་
དབྱེད་བྱ་ཡུལ་གྱི་མི་དེ་སྤྱད་ལྷན་འགུལ་པར་འཕྲུལ་(MRI)ནང་དུ་འཇུག་
བརྟག། དེ་ནས་ཁ་དོག་དཀར་ནག་གཉིས་ཅན་གྱི་འདྲ་པར་༤༠༠་ལ་བསྟར་
བརྟག། འདྲ་པར་རེ་རེ་ལ་ལྟ་བ་ན། དེའི་སྐབས་ཀྱི་ལྷན་ཆེན་གྱི་འགྲུར་བ་ཐོ་
འགོད་བྱེད། པར་རིས་མང་པོ་བྲིས་ནས་པར་རིས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་སྤྱད་ལྷན་
འགུལ་པར་འཕྲུལ་གྱི་དམིགས་བསལ་གྱི་རྣམ་པ་རེ་རེ་དང་སྒྲགས་མར་བྱས།
དེ་ནས་བརྟག་ཡུལ་གྱི་མིས་ཆི་ལམ་ཆི་བ་ན་ལྷན་ཆེན་བཤེར་འབབ་བྱས་ཤིང་།
དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རི་མོ་རྣམས་ཡང་དག་པའི་སྒོ་ནས་བསྐྱར་བསྐྱར་བྱེད་པ་
ཡིན་ཞེས་དང་། ངས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་རབ་འབྱམས་གོང་མ་པ་ཉི་ཞེས་
མོ་རྟོ་ཞེན་ལྷེ་(Shinji Nishimoto)ཞེས་པ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱེད་མོལ་བྱས་ཏེ།
ཁོས་ང་ལ་མིའི་བྱད་ཀྱི་པར་རིས་མང་པོ་ཞིག་འཆར་ཤེལ་ངོས་སུ་བསྟན་ནས།
དེ་རྣམས་ཁོ་རང་གི་ཆི་ལམ་དུ་བྱུང་བའི་མི་ཡིན་ཟེར། མི་དེ་དག་གི་བྱད་ཀྱི་
རྣམ་པ་མི་གསལ་བས་ངས་ཁོ་ལ་གལ་གནད་ཅན་གྱི་ངི་བ་ཞིག་ངོས་ཏེ། ཁྱོད་
ཀྱིས་པར་རིས་འདི་དག་ཐོག་པོ་ཡིན་པ་རྗེས་ཤེས། པར་རིས་འདི་དག་འཕྲུལ་
ཆས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཟོས་པ་མ་ཡིན་པར་རྗེས་ཤེས་པ་ཡིན་ཞེས་ངོས་པ་ལ།
ཁོ་ཅུང་ཟད་ངོ་གཞོང་བཞིན། དོན་འདི་ཞིབ་འཇུག་འདིའི་ཞན་ཆ་རེད། ཟུར་
བཏང་སང་ནས་སྐར་མ་འགའ་ཞིག་གི་རིང་ཙམ་ལ་ཆི་ལམ་ཟེན་བྲིས་བྱེད་ཀྱས།
དེའི་རྗེས་སུ་ཆི་ལམ་པལ་མོ་ཆེ་བརྗེད་པར་འགྱུར། དེའི་ཕྱིར་གྲུབ་འབྲས་འདི་
དག་ར་སྤྱོད་བྱ་དགོས་ན་ལས་སྤྲོ་མོ་མ་རེད་ཅེས་ཟེར་རོ་ཞེས་སྒྲས་སོ། །
ལག་རྩལ་འདི་ལ་ཞིབ་དུ་བརྟགས་ན། གལ་ཏེ་ཆི་ལམ་དུ་བྱུང་བའི་མི་སོགས་
དངོས་པོ་འགའ་རེ་པར་ལེན་བྱབ་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན་ཡང་འདི་ལ་ཏ་

ལས་རྒྱ་ལྷག་པོ་ཅི་ཡང་མི་འདུག་སྟེ། སང་པའི་སྐབས་སུ་འདྲ་པར་ལ་བལྟས་
ནས་དེའི་སྐབས་ཀྱི་ཡང་པའི་ཆབས་གང་ཡིན་ཅིས་འཕྲུལ་གྱིས་ཐོ་འགོད་བྱས་
ཤིང་། ཆབས་དེ་དང་དེའི་སྐབས་སུ་ལྷ་བཞིན་པའི་པར་རིས་གཉིས་ཆ་བསྒྲིགས་
ཏེ། གཉིད་ནས་མི་ལམ་མི་སྐབས་དེ་འདྲའི་ཡང་ཆབས་བྱང་ཆོ་ལྷར་ཡང་ཆབས་
དེ་དང་ཆ་བསྒྲིགས་པའི་འདྲ་པར་དེ་ཅིས་འཕྲུལ་གྱི་ངོས་སུ་འཆར་དུ་བཅུག་
པ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་གྱི། ཡང་པའི་ནང་ན་སྒྲོག་བརྟན་ཤར་བ་བཞིན་དུ་མི་ལམ་
གྱི་གཟུགས་ཤར་བཞིན་ཡོད་པ་ལ། མི་གཞན་གྱིས་ཅིས་འཕྲུལ་བརྒྱད་ནས་ལྷ་
བ་ཡིན་སྟམ་པ་ནི་རང་གིས་མ་ཤེས་པ་ཡིན་ནོ། །དེར་མ་ཟད་འཆར་ཤེལ་ངོས་
སུ་མཐོང་བའི་པར་རིས་དེ་དག་མི་ལམ་དུ་མཐོང་བའི་གཟུགས་ཡིན་མིན་ཡང་
ད་དུང་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་བྱང་མི་འདུག་ཅིང་། གལ་ཏེ་ཐག་ཆོད་ཀྱང་འདིས་
སྐྱེ་བ་ལྷ་ཕྱི་ཡོད་མེད་ལ་པན་པ་ཅི་ཡང་མེད་དེ། ཡང་ཆབས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལས་
སེམས་ནང་དུ་ཤར་བའི་མི་ལམ་རྗེས་སུ་དཔག་ནས་འཆར་ཤེལ་ངོས་སུ་བརྟན་
པ་ཙམ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་མི་ལམ་ཡང་
པས་མིས་པ་ཡིན་གྱི། སེམས་ཀྱིས་མིས་པ་མ་ཡིན་པ་འདིས་བརྟན་འདུག་པས་
ནང་པས་མི་ལམ་ཡིད་ཀྱིས་མིས་པ་ཡིན་ཞེས་པ་དེ་ནོར་བ་རེད་ཟེར་ཡང་།
ཡང་ཆབས་ལ་བརྟེན་ནས་མི་ལམ་གྱི་གཟུགས་བརྟན་རྗེས་སུ་དཔག་ནས་ཅིས་
འཕྲུལ་ངོས་སུ་བརྟན་པ་ཙམ་ཡིན་པར་མ་ཤེས་ནས་མི་གཞན་གྱི་མི་ལམ་ལ་
ཐད་ཀར་ལྷ་བྱབ་པར་འདུག་སྟམ་དུ་འབྲུལ་བ་ཡིན་པར་སྤངསྟེ། འབྲུལ་བ་
འདི་འདྲའི་དབང་གིས་གོང་འོག་ཀྱན་དུ་འབྲེལ་མེད་གྱི་རིགས་པ་མང་པོ་
ཞིག་བརྗོད་འདུག་གོ།

བརྟུ་པ་རིགས་པ་བརྟུ་པ་ལ་དཔྱད་པ་ནི། རིགས་པ་རྗོད་པ་པོ་ན་རེ། ཅི་ཅིའི་

ཡང་པར་སེམས་སྤྱག་འབྱུང་རྒྱ་མེད་པའི་སྤྲོན་བཙུག་ལམ་སྤྱོད་བྱུང་ཡོད་པ་
ཞེས་ཟེར་རོ། །

སྤྱིར་བརྟག་ཡུལ་མི་ཡིན་ན་སེམས་ནང་གི་འཆར་སྤང་རྣམས་གོང་དུ་སྤྲོས་པ་
བཞིན་དྲིས་ནས་ཤེས་པ་ཡིན་ལ། དུད་འགོ་སྤྲོ་མི་ཤེས་པ་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ནང་
གི་འཆར་སྤང་ནི་རྗེས་སུ་དཔག་ནས་ཤེས་པ་ཡིན་གྱི། དངོས་སུ་ཤེས་ཐབས་
མེད་པས་ཇི་བཞིན་ཤེས་པ་དགའོ། །ཤེས་སུ་ཚུགས་ཀྱང་འདི་ཙམ་གྱིས་རྣམ་ཤེས་
ཡང་ཆེན་ཡིན་པའི་བདེན་དཔང་བྱེད་མི་རུས་ཏེ། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡང་ཆེན་
མ་ཡིན་ཡང་། ཡང་ཆེན་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྤྲོན་ཅིག་བྱེད་པའི་རྒྱན་དུ་འགྱུར་བ་ཡོད་
པས། དེ་ཆོ་ཡང་ཆེན་ལ་འགྱུར་བ་བཏང་ན་སེམས་ལའང་འགྱུར་བ་འགོ་བ་
ཡིན་ཏེ། སེམས་ཀྱི་བཟང་ཕྱོགས་དང་ངན་ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་ལ་འགྱུར་བ་འགོ་
ཆོག་གོ། །འདི་དང་འདི་ལྟ་བུའི་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུའམ་གསོ་བ་རིག་པའི་
བཙུག་ཐབས་དང་། རྣམ་རྒྱན་འཆོ་བའི་ནང་དུ་འང་འདི་ལྟ་བུའི་སྤང་ཚུལ་ཏ་
ཅང་མང་པོ་འབྱུང་བས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དེ་ལྟར་དུ་བཟོ་བར་བྱའོ། །འདི་འང་
སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་ཡོད་མེད་གཉིས་ཀ་ལ་པན་པ་ཅི་ཡང་མེད་དེ། ཁོང་གིས་ཡང་པ་ལ་
སྤྲོན་བཙུག་བྱས་པ་ལས་སེམས་ལ་འགྱུར་བ་སོང་བས་སེམས་ཡང་པ་ཡིན་སྟམ་
དུ་དགོངས་པ་ཡིན་པར་སྤང་ཡང་། དེ་ལ་ཁྱབ་པ་རུང་ཟད་ཀྱང་མེད་དོ། །

བརྒྱ་གཅིག་པ་རིགས་པ་བརྒྱ་གཅིག་པ་ལ་དབྱེད་པ་ནི། རིགས་པ་རྗོད་པ་པོ་
ན་རེ། ད་ལྟའི་མིའི་ཡང་པ་ནས་ཤེས་རིག་དྲན་འཛིན་རྣམས་ཟུར་འདོན་ཉར་
ཆོགས་ཀྱིས་མ་འོངས་པའི་མིའི་ཡང་པར་ཡར་འཇུག་གི་ལག་རྩལ་འབྱུང་བར་
ངེས་པ་ཞེས་ཟེར་རོ། །

ཤེས་རིག་དྲན་འཛིན་རྣམས་ཟུར་འདོན་ཉར་ཆོགས་ཞེས་པ་ཅི་ཞིག་ལ་ཟེར།

གསལ་ཁྲིམས་པའི་སེམས་ཀྱི་ཤེས་རིག་ལ་ཟེར་ན་དེ་ནི་ཟུར་འདོན་ཉར་
ཆགས་བྱ་ཚུལ་ཞིག་ཆེན་རིག་པ་སུ་ལའང་མེད་དོ། །གལ་ཏེ་དྲན་པ་དང་འབྲེལ་
བ་ཡོད་པའི་ལྷན་པའི་གནས་ག་གེ་མོའི་རྣམས་ཤིག་ཟུར་འདོན་ཉར་ཆགས་
བྱེད་པ་ཡིན་ཟེར་ན། རྣམས་ཀྱི་རྣམས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷན་ཅ་ལ་བསྐྱར་བཅོས་
བྱས་ཏེ། དྲན་པ་རྩེ་གསལ་དུ་གཏོང་བའམ་སྤར་མ་དྲན་པའི་དོན་ཞིག་སློབ་བྱས་
དུ་དྲན་དུ་འཇུག་པ་ལྟ་བུ་ནི་འབྱུང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ནོ། །

ཨ་རིའི་ཁ་ལི་སློབ་ཉི་ཡ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་རབ་འབྱམས་པ་ཏེ་ཏོ་ཨེར་པེར་གིར་
(Theodore Berger)སོགས་ཀྱིས་བྱི་བའི་དྲན་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། བྱི་
བའི་ལྷན་པའི་མཆོད་ཉི་ནང་དུ་སྐྱུལ་ཁབ་ཞིག་བཅུག་ཏེ། བྱི་བ་ལ་སྦྱང་བརྟེན་
བྱས་ནས་ཅལ་རྣམས་གསར་པ་སློབ་དུ་བཅུག། ཅལ་རྣམས་གསར་པ་ཤེས་པའི་སྐབས་
སུ་ལྷན་པའི་དབང་ཅའི་གཞི་ལས་བརྟེན་འཕྲིན་འབྱུང་བས་དེ་ཙམ་འགོད་བྱས།
ཙམ་འགོད་བྱས་པའི་བརྟེན་འཕྲིན་དེ་དག་ཨང་གིའི་རྣམས་པར་བསྐྱར་ནས་ཅིས་
འཕྲུལ་ནང་དུ་ཉར་ཆགས་བྱས། དེ་ནས་བྱི་བ་ལ་རྣམས་འགྱུར་གྱི་ཁབ་བརྟེན་
ནས་སློབ་ཤེས་ཟེན་པའི་ཅལ་རྣམས་དེ་དག་བརྟེན་དུ་བཅུག། དེ་ནས་སྤར་ཙམ་
འགོད་བྱས་པའི་བརྟེན་འཕྲིན་དེ་དག་སྤར་ཡང་བྱི་བའི་ལྷན་པའི་ནང་དུ་
བཅུག་པས་སྤར་གྱི་དྲན་པ་དེ་སོས་པར་གྱུར་ཞེས་ཟེར་ནོ། སྤར་ལྷན་ཅའི་བག་
ལ་ཉལ་གྱི་རྣམས་པ་རྣམས་ལ་བྱག་སློང་འདྲ་མིན་བྱས་ན། སློབ་བྱས་དུ་དྲན་པ་མི་
འདྲ་བ་འབྱུང་བ་ཡོད་དེ། ལྷན་པ་རྣམས་སློབ་བྱུང་བའི་དབང་གིས་དྲན་པ་སློབ་
བྱས་དུ་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་མང་པོ་ཡོད་ལ། དབང་ཅ་རིག་པའི་ཆེན་རིག་པ་མེན་
ཚེལ་ཏིས་ (Wilder Penfield)ནང་པའི་ལྷན་པའི་གནས་འགའ་ཞིག་ལ་
བྱག་སློང་བྱས་པ་ན། ནང་པས་སློབ་བྱས་དུ་ཡུན་རིང་བརྟེན་པའི་དོན་འགའ་རེ་

བླ་པར་གྱུར་པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་སྟེ། ༡༩༥༡-ལོར་བསྐྱགས་སྤེལ་བྱས་པ་ལྟ་
བུའོ།

དེ་ལྟར་འདྲ་མཉམ་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་རང་བླ་པ་ཉིད་ཡིན་སྟེ་མ་ན་ནི་ནོར་བ་ཚབས་
ཆེན་ཡིན་ནོ། །ཆོན་རིག་པས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ངོས་མ་ཟེན་ནས་ཐྱོང་རྟོག་
ཐམས་ཅད་ལྷན་པའི་ནང་གི་རྒྱུ་འབྱུར་གྱི་རྒྱལ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་བ་བདེན་ཏེ།
དཔེར་ན། དབྱིན་ཇིའི་དབང་ཚུ་རིག་པའི་ཆོན་རིག་པ་རོ་སའེ་(Steven Rose)
ཞེས་པས། མིའི་ཐྱོང་ཆོར་དང་། བླ་པ། དམིགས་པ་གཏོང་པ། འདུན་པ་
སོགས་སེམས་ཀྱི་དོན་གཤམ་གནད་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆོབ་ཏུ་རྒྱས་འབྱུར་
འབྱུར་བྱུང་གིས་བྱ་དགོས་ཞེས་སྒྲུས་པ་ལྟ་བུའོ། །འོན་ཀྱང་ལྟ་བུ་འདི་དག་ནི་
གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་དུས་རབས་༡༩-པ་དང་༡༩-པའི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་
མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། དེའི་སྐབས་སུ་ད་དུང་དབང་ཚུའི་ཆོན་
རིག་ལ་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་མེད་པས་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ལྷན་པ་ལ་ཆ་རྒྱས་ཆུང་
ཞིང་། ཐྱོང་རྟོགས་ཆོན་རིག་གི་མགོ་ཚུགས་མེད་པས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་ཆ་
རྒྱས་དེ་བས་ཀྱང་ཆུང་། སྐབས་དེར་ད་དུང་ལྷན་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་བའི་ཆ་
རྒྱུན་མང་པོ་མི་ཆང་བས་ལྷན་པ་དང་རྣམ་ཤེས་བར་གྱི་འབྲེལ་བའང་མི་ཤེས།
འདི་དག་ད་ལྟོ་འདྲེན་པོ་མི་ཤེས་མོད། དེའི་སྐབས་སུ་དེ་བས་ཀྱང་མི་ཤེས།
ད་ལྟོ་ལྷན་པའི་དབང་ཚུའི་ཆོན་རིག་ལ་ཡར་རྒྱས་ཅི་རིགས་པ་སོང་ཡོད་པས་
རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་སྤར་ལས་རྩི་བཟང་དུ་བྱུང་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ཐྱོང་རྟོགས་
ཆོན་རིག་གི་ཕ་ཡབ་ཅེས་པའི་སྟེན་པ་ཐོབ་པའི་ཨ་རིའི་ལྷན་པའི་ཆོན་རིག་པ་
ཀ་ཟ་ནིས་ཀ་སོགས་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཆོན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལྷན་པའི་
འགྲུལ་བསྐྱོད་ཅིན་ཞིག་ལ་རྣམ་ཤེས་ཡིན་ཟེར་བའི་ལྟ་བུ་འདི་ཁས་མི་ལེན་ཏེ།

དཔེར་ན། ཨ་རིའི་གསོ་བ་རིག་པའི་རབ་འབྱམས་པ་ཇའེ་སྟེར་ཉི་ཕ་ཚེ་(Jeffrey M. Schwartz)དང་ཤ་རོན་བེ་གི་ལེ་(Sharon Begley)གཉིས་ཀྱིས་བརྒྱུ་མཁས་པའི་གཞུང་སེམས་དང་ཁྲིམས་ཆེན་ཞེས་པ་ལས། འོད་རླལ་གྱི་ཕུང་པོ་ཞིག་མཐོང་བྱེད་ཏེ་སྒྱུ་འཁྲུག་ཏུ་སྦྱང་བ་ན། ཅིའི་ཕྱིར་དམར་པོ་འཕྲ་སྟོན་པོ་མཐོང་བའི་སྟེང་བ་སྦྱོས་པ་ཡིན། ལྷག་པོ་ལྟར་འདི་ལྟ་བུ་ཅན་གྱི་འོད་ཀྱིས་མཐོང་བྱེད་ཏེ་སྒྱུ་འཁྲུག་གི་འོད་ལ་ཚོར་བ་སྦྱོན་པོ་ཅན་གྱི་སྦྱང་དབྱིབས་ཕྱ་ཕུང་ལ་བྱུག་སྟེང་བྱས་ནས། མཐར་ཆོན་མདོག་གི་སྟེང་བ་སྦྱོས་པ་ཡིན་ཞེས་ང་ཚོས་བརྗོད་ཆོག་ཤི། དཔེར་ན། ལྷག་པོ་ལྟར་ཐེར་ཤས་སྟེ་༥༥༠་ཅན་གྱི་འོད་ཀྱིས་རྒྱུན་གཏན་གྱི་མིའི་མིག་ལ་དམར་པོ་སྦྱང་བར་བྱེད་ཅེས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་མོད། དེ་ལྟར་འདྲ་ཆོན་རིག་པ་རྒྱུ་མཁས་ཀྱིས་དམར་པོ་འཕྲ་སྟོན་པོ་ཉམས་སུ་སྟེང་བའི་སྟེང་བ་དེ་ཉིད་དམ་སྟེང་བའི་བྱེད་པར་གཞན་དག་གང་ནས་བྱུང་བ་ལ་ད་དུང་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐབས་མེད་ཅེས་དང་། ང་ཚོས་ཁྲིམས་པའི་ལྷག་པོ་ལྟར་ཐེར་ཤས་དམར་པོ་འབྱུང་བའི་གནས་གང་ཡིན་ཤེས་མོད། འོན་ཀྱང་དམར་པོ་སྟེང་བའི་སྟེང་བ་དེ་ཉིད་ཇི་ལྟར་བྱུང་ཚུལ་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐབས་གཏན་ནས་མི་འདུག། ཆེས་ཤིན་ཏུ་ཕྱ་ཞིབ་ལྟར་པའི་བྱེད་ལུས་ཉིང་སྦྱང་ལྟར་འགྲུལ་པར་རིས་ཤིག་ཡིན་ཡང་། དེས་སྟེང་ཆོར་གྱི་བཅའ་པོའི་མང་གཞི་ཙམ་ཞིག་སྟོན་ཐུབ་ཀྱི། དངོས་སུ་ཉམས་སུ་སྟེང་བའི་ནང་གནས་ཀྱི་སྟེང་ཆོར་དེ་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ། ང་ཚོས་མི་གཞན་རྒྱུ་མཁས་ཀྱིས་དམར་པོ་མཐོང་བའི་སྟེང་ཆོར་དེ་དག་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་ཇི་ལྟར་ཤེས། གལ་ཏེ་ཁྲིམས་པའི་གྲུབ་འབྲེལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཞིབ་ཚགས་ཀྱི་ཚད་དེ་ཆ་རླལ་གྱི་རིམ་པ་ཙམ་དུ་བསྐྱེབས་སུ་རྒྱུ་ཀྱང་། ད་དུང་གོང་གི་དྲི་བ་དེའི་ལན་ཐེབས་ཆོད་མི་འདུག་ཅེས་དང་།

ཨོ་སི་ཐུ་ཡི་ཡའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་པ་ཇའེ་ཁི་སིན་(Frank Jackson) གྱིས་
སྤྲུམ་པ། གལ་ཏེ་མིག་ཚེན་ལོང་ཅན་གྱི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་གིས་མི་
གཞན་གྱིས་ཁ་དོག་མཐོང་བའི་ཚྱུང་བ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས་ན། རྒྱབས་
ཐག་ཐེར་ཤས་སྤེ་༥༥༠་ཅན་གྱི་འོད་དེ་ཚོད་བཟླ་བྱ་ཡུལ་གྱི་མིའི་མིག་ནང་དུ་
སྤྱང་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་ཁོས་འདྲ་འབྲི་ཞིབ་ཐིག་བྱེད་པ་དང་། ཁ་དོག་དབྱེ་
ཞིབ་ཀྱི་འཇུག་ལམ་རྗེས་འདེད་ཞིབ་ཚགས་བྱ་བ། ཚེར་ཁྲད་ནས་མཐོང་ཚེར་
ལྷགས་རྗེས་དང་། མིག་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷགས་རྗེས་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་བཅས་
ལ་ཞིབ་པར་བརྟགས། དེའི་ཚེན་ཚོད་བཟླ་བྱ་ཡུལ་གྱིས་དམར་པོ་མཐོང་སོང་
ཟེར། འདིའི་བར་གྱི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་བདེ་སྒྲག་ངང་བརྟག་སྟབས། འོན་ཀྱང་
ཚན་རིག་པ་འདིས་དམར་པོ་མཐོང་བའི་ཚྱུང་བ་དེ་དངོས་སུ་ཤེས་སྟབས་བཟ།
ཁོས་ཟུག་སྤྲོད་འབྱུང་ཁུངས་དང་དབང་ཅའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་དག་ལོས་
ཤེས། གལ་ཏེ་ཕྱི་ཉིན་ཞོགས་པར་ཁོའི་མིག་གི་ཚེན་ལོང་ནད་དེ་སྤྱི་ལུང་དུ་དྲག་
སྟེ། རྒྱ་མཚན་མེ་ཏྲོག་དམར་པོ་ཞིག་དངོས་སུ་མཐོང་ན། དེའི་སྐབས་ཀྱི་དམར་
པོའི་ཚྱུང་བ་དེ། ཁོས་ཚོད་བཟླ་ཁང་ནས་ཤེས་པའི་དམར་པོ་ཞིས་པ་དེ་དང་
ངོ་བོའི་སྒྲོ་ནས་མི་འདྲ་བ་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཤེས། ད་གཟོད་ཁོ་ལ་
ཤེས་པས་དམར་པོ་ཚྱུང་བའི་ཉམས་ཚུང་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། ཞིས་དང་། ཡིད་
ཤེས་ཀྱི་ཚྱུང་བ་འདི་དང་། དམར་པོ་མཐོང་བའི་ཚྱུང་ཚེར་གྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་
ནམ་པ་འདི་ནི། དབང་ཅའི་འཇུག་ལམ་གྱི་ནམ་གཞག་བཤད་པ་ཅམ་གྱིས་
འབྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐབས་གཏན་ནས་མེད། དེ་བཞིན་དུ་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་
པ་དག་གིས་ན་ཟུག་དང་། དོགས་འཆོར། སེམས་ཁུལ་སོགས་ཀྱི་དབང་ཅའི་
འཇུག་ལམ་ཤེས་ཡོད་མོད། དེ་ཅམ་གྱིས་དེ་དག་གི་རྒྱབ་ལྷགས་སུ་ཡོད་པའི་

སེམས་ཁམས་ཀྱི་མྱོང་བ་རྣམས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐབས་མེད་པས། འགྲེལ་
བཤད་ཀྱི་མ་འདངས་པའི་ཆ་དེ་སྐོང་ཐུབ་མེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ཤིན་ཏུ་གསལ་
ཏེ། སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤང་བ་དེ་ཁྲད་པའི་འགྲེལ་བསྟོད་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་དུ་ཚུགས་
ཀྱང་། དབང་ཅའི་གནས་སྤངས་དེ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་མ་ཡིན་པའི་
ཕྱིར་དང་། སེམས་དེ་ཁྲད་ཆེན་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །
དེས་ན་དྲན་པ་ནི་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་སེམས་འདི་ཉིད་ཀྱི་མྱོང་བ་ཞིག་ཡིན་
པ་འཛམ་གླིང་གི་མི་གངས་དུང་ཕྱུར་༥༠་ལ་ཉེ་བའི་མི་རེ་རེ་བཞིན་མངོན་སུམ་
དུ་སྤང་བ་འདི་ཡིན་ལ། དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་པ་རྣམས་རང་ཉིད་ཀྱང་དེ་ལས་
མ་འདས་ཏེ། དཔེར་ན་སྟོན་རང་གི་མིག་གིས་མཐོང་བའི་གཟུགས་ཤིག་ད་ལྟ་
ཡང་བསྐྱར་མཐོང་བ་ན། འདི་སྟོན་གྱི་དུས་སུ་མཐོང་མྱོང་བ་དེ་རེད་སྟེ་དུ་
སེམས་པ་ནི་དྲན་པ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་ཤེས་པ་གསལ་རིག་གི་ངོ་བོ་ཅན་འདི་ཉིད་
ཀྱི་མྱོང་བ་བྱུང་བར་བ་ཞིག་ཡིན་པར་སུས་ཀྱང་བསྟོན་དུ་མེད། དེའི་སྐབས་སུ་
ཁྲད་པའི་ནང་ན་རྩལ་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་བྱུང་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་
ནམ་རྒྱུན་སུས་ཀྱང་མི་མྱོང་མོད། འོན་ཀྱང་དེས་སྟོན་གྱི་དོན་དེ་དྲན་པ་ལ་བར་
ཆད་རུང་ཟད་ཀྱང་མི་བྱེད་པ་མངོན་སུམ་མ་ཡིན་ནམ། གལ་ཏེ་དྲན་པའི་ངོ་
བོ་ཁྲད་པའི་ཕྱ་ཕུང་གི་རྩལ་ཡིན་ཞེ་ན། མི་ཞིག་གི་སྟོན་རོ་མངར་པོ་བྱངས་
པའི་དོན་དྲན་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་དེའི་ཁྲད་པའི་སྟོག་ཆུབས་ལ་བྱེད་ཀྱས་
ཉིད་ཐུང་ལྟ་ལྟ་འགྲེལ་པར་འཕུལ་གྱིས་པར་སྤངས་ཆེ་མི་དེས་ཅི་ཞིག་དྲན་
གྱིན་ཡོད་པ་ཐད་ཀར་མཐོང་ཐུབ་བམ། མི་སྐབ་ན་ཁྲད་ཆུབས་ཡང་དག་པར་
མཐོང་ཡང་དྲན་པ་མ་མཐོང་བས་དེ་གཉིས་ངོ་བོ་གཅིག་མིན་པ་གསལ་པོར་
བསྟན་པ་རེད། མཐོང་ཐུབ་ཟེར་ན་དེ་མི་འཐད་དེ། འཕུལ་ཆས་ཀྱིས་ཁྲད་ཆུབས་

ཁོ་ན་ལས་ཅི་ཡང་མ་མཐོང་བས་ནང་ཤེས་པའི་སྤྱང་བ་ཅི་ཡིན་དུ་གཞིན་
དངོས་བརྟག་བྱ་ཡུལ་གྱི་མི་ལ་དྲི་དགོས་པ་ལས་དྲི་མི་དགོས་པར་འབྱུལ་ཆས་
ཀྱིས་ཐད་ཀར་མཐོང་ཐུབ་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ།

དེས་ན་བླ་པ་ལྷན་པའི་རྩལ་ཡིན་པ་ལ་བདེན་དབང་ཡང་དག་པ་ཅི་ཡང་
སྒྲོན་རྒྱ་མེད་བཞིན་དུ་དུས་རབས་༡༩་པའི་ལྷ་བ་རྟེན་རྩལ་དེ་ལ་འཐམས་པ་
འདི་ནི་རང་ལྷ་མཆོག་འཛིན་བྱས་པ་ཙམ་ལས་ཆན་རིག་གི་བདེན་དབང་
དན་གངས་གང་ཡང་མི་འདུག་གོ། དེའི་ཕྱིར་ལྷན་པའི་ནང་ནས་བླ་པ་ཇི་
གསལ་དུ་གཏོང་ཇུས་ཤིག་གལ་ཏེ་བྱར་འདོན་ཉར་ཆགས་བྱ་རྒྱ་ཡོད་པའི་
དབང་དུ་བཏང་ནའང་དེས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཡོད་པ་ལ་ཅི་ཡང་གཞན་པ་མེད་དོ།
གལ་ཏེ་བླ་པ་ཉར་ཆགས་བྱས་པ་དེ་སྐར་སོས་པར་བྱས་ནས་དེ་དང་གཏམ་
སྤྱོད་བྱེད་ཀྱིས་ལ། དེ་ལྷ་ན་ནང་པས་མི་ཤི་ནས་སྐྱེ་བ་གཞན་དུ་ཕྱིན་ཟིན་
ཞེས་པ་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། ནང་པས་འདི་ལ་ལན་གདབ་པ་ལ་དཀའ་ངལ་ཅི་ཡང་
མེད། འོན་ཀྱང་འདི་ལྷ་བྱ་དོན་ལ་འབྱུང་བྱིན་དང་མི་བྱིན་དུང་མི་ཤེས། གལ་
ཏེ་བྱང་ནའང་མིས་གོམ་པ་སྤོས་ནས་སོང་བའི་ཤུལ་དུ་བྱིས་ཇི་སྤོས་བྱས་ཏེ།
དྲི་ཚོར་ནས་མི་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་པར་
ངས་སོ།

བརྒྱ་གཉིས་པ་རིགས་པ་བརྒྱ་གཉིས་པ་ལ་དབྱུང་པ་ནི། རིགས་པ་རྗོད་པ་པོ་ན་
རེ། ངག་དབང་སྐུགས་པའི་མིས་རང་གི་ལྷན་ཅའི་བྱ་ཐོག་ནས་སྤོག་ལྷན་བརྒྱད་
སེམས་ལ་གང་བླ་བཤད་ཐུབ་པ་ཞེས་ཟེར་རོ།

གཟུང་ཕོག་པ་སོགས་ཀྱིས་ནད་པ་འགའ་ཞིག་རྐང་ལག་སོགས་འགྲུལ་བསྐྱོད་
མི་ཐུབ་པར་གྱུར་པ་ན། དེའི་ལྷན་ཅའི་ནང་དུ་འདུས་སྟངས་བརྒྱག་ནས་སེམས་

ཀྱི་ནུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཅིས་འཕུལ་འཆར་ཤེལ་ངོས་སུ་ཡི་གེ་འབྲུག་པ་སོགས་
བྱ་བ་མང་པོ་བྱེད་ཐུབ་པར་གྱུར་པ་ནི་བདེན་ཏེ། དཔེར་ན། ༡༩༩༥ལོར་ཨ་
རིའི་ཨེ་མོ་རེ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་ (Emory University) དབང་ཚུའི་ཆེན་
རིག་པ་ཁེ་ནི་ཏི་ཏུ་(Phil Kennedy)ཞེས་པས་བྱི་བ་དང་སྤྱུའི་ཁྲའ་པ་ལ་
དངོས་བརྟག་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་རྗེས། མིའི་ཁྲའ་པའི་ནང་གི་ལག་གཡོན་མ་ལ་
ཆོད་འཛིན་བྱེད་པའི་གནས་སུ་སློབ་སྦྱོང་བཟུགས། མི་དེས་ལག་པ་གཡོན་པ་
གཡོ་འགུལ་བྱེད་པའི་མོས་པ་བྱས་པ་ན། ལག་གཡོན་གཡོ་བར་འདོད་པའི་
འདུན་པ་དེས་བསྐྱེད་པའི་སློབ་འཕར་འབྱུང་ཞིང་། སློབ་འཕར་དེ་སློབ་སྦྱོང་
ཡིས་བཟུང་ནས་རྒྱ་སྐྱེད་ཆས་དང་འདར་སྟོམ་གཏོང་ཆས་གཉིས་ལ་བརྟེན་ཏེ།
མགོ་ཐགས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་ན་ཡོད་པའི་སྤྱད་ཆས་ཀྱི་ནང་དུ་བརྒྱ་འཕྲིན་གཏོང་
བར་བྱེད་ཅིང་། བརྒྱ་འཕྲིན་དེ་དག་ཅིས་འཕུལ་ནང་དུ་བྲིད་ནས་འཆར་ཤེལ་
ངོས་ཀྱི་འོད་རྟགས་གཡོ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། ནད་པ་ལ་སྦྱང་བརྒྱུ་བྱས་རྗེས་ལག་
པ་གཡོན་པ་གཡོ་བའི་མོས་པ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འཆར་ཤེལ་ངོས་ཀྱི་འོད་
རྟགས་འགུལ་བསྐྱེད་བྱེད་དུ་བཟུགས་ནས་ཅིས་འཕུལ་སྐྱིག་བཀོལ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་
དང་། དེ་རྗེས་༢༠༠༤ལོར་ཨ་རིའི་ཕི་རོན་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་ (Brown
University) ཆེན་རིག་པ་ཏོ་ཏུ་ཤོ་ཏུ་(John P. Donoghue) ཞེས་པས་
ཀླང་ལག་རྣམས་ཞབས་གྱུར་ནས་ལོ་མང་པོ་སང་བའི་ནད་པ་ཨིན་གོ་ལ་
(Matthew Nagle)ཞེས་པ་ཞིག་གི་ཁྲའ་པའི་ནང་དུ་སློབ་སྦྱོང་ལོ་ལྔ་ཡོད་པའི་
གཞུག་ཆས་ཤིག་བཟུགས། ཁོས་སེམས་ནང་དུ་མོས་པ་བྱས་པ་ཙམ་གྱིས་དུ་
ཡིག་གི་ཁ་འབྱེད་པ་དང་། འཆར་ཤེལ་ངོས་སུ་རི་མོ་འབྲི་བྱེད་ཀྱི་སྟེ་ཆས་ཀྱིས་
རི་མོ་ལྷུ་པོ་འབྲི་བ། བརྟན་འཕུལ་སྟོ་འབྱེད་པ། སྐྱ་ཆེ་ཆུང་བྱེད་པ། འཕྲིན་

ལམ་རྗེ་བ། སྒོག་བསྐུལ་ཅིང་ཆས་ཅེ་བ། འཕྲུལ་ལག་གིས་ཅ་ལག་བབྱང་ནས་
གནས་གཞན་དུ་འཛོག་པ་སོགས་བདེ་སྐྱབས་ཏུ་བྱེད་རུས་པར་གྱུར་པ་ལྟ་བུ། །
ད་དུང་འདི་ལྟ་བུ་མང་པོ་འདུག་སྟེ་མཆོན་བྱེད་ཅན་མོ། །ལག་ཙམ་འདི་ནི་གཙོ་
རྒྱན་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པའི་དངོས་གཙོའི་ལྟ་བུ་ལ་གཞོན་བྱེད་དུ་གྱུར་པ་
ཡིན་ཏེ། སེམས་ཀླང་པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སྐྱང་དོར་
ཐམས་ཅད་སྒྲོན་ནས་ཀླང་པས་ཐག་བཅད་ནས་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཟིན་པ་དང་།
རང་དབང་ཅན་གྱི་འདུན་པ་ཞེས་པ་འབྲུལ་སྤང་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སེམས་
ཀྱིས་དོན་བྱེད་མི་རུས་ཞེས་སྒྲུས་པ་ལ། འདིས་སེམས་ཀྱི་འདུན་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་
ཅིས་འཕྲུལ་ལ་སྒྲིག་བཀོལ་བྱེད་རུས་པ་དང་། བྱ་བ་དེ་དག་སེམས་ཀྱིས་བྱེད་
པ་ཡིན་པ་གསལ་པོར་བསྟན་པའི་བྱིར་རོ། །

དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཀྱི་རུས་པས་ཅིས་འཕྲུལ་ནང་དུ་ཡི་གེ་འབྲུག་པའང་ཡོད་
དེ། སེམས་སུ་མོས་པ་ཁོ་ནས་ཅིས་འཕྲུལ་ནང་དུ་ཡི་གེ་འབྲུག་པ་ནི། ཐོག་མར་
བརྒྱལ་གཟེར་ནད་པ་དག་ལ་ཡི་གེའི་གཟུགས་ལ་ལྟར་བརྟག་སྟེ། སྒོ་ཏ་ཅང་
བསྐྱེམས་ནས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གསལ་བྱེད་ཡི་གེ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལྟར་བརྟག། ནད་
པ་དག་གིས་ཡིག་འབྲུ་རེ་རེ་བཞིན་ལྟ་བུའི་སྐབས་སུ་ཀླང་ཆེན་ལས་བརྒྱའི་
ཞིག་གཏོང་བར་བྱེད་པས། བརྒྱའི་འཕྲིན་དེ་ཉིད་འཕྲུལ་དུ་ཅིས་འཕྲུལ་གྱིས་ཐོ་
འགོད་བྱེད། ཀླང་པའི་བརྒྱའི་འཕྲིན་དེ་དང་ཡི་གེ་གཉིས་ཆ་བསྐྱེགས་ནས་ཆོག་
མཛོད་བཟོས། དེ་ནས་ནམ་ཡི་གེ་དེ་བརྗོད་པར་འདོད་པ་དེའི་ཆེ་སེམས་ནང་
དུ་ཡི་གེ་དེ་མོས་པའམ་བསྐྱོམ་པར་བྱས་པ་ན་ཀླང་སྐབས་དེ་ཉིད་འབྱུང་ཞིང་།
དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་དང་ཆ་བསྐྱེགས་པའི་ཡི་གེ་དེ་འཆར་ཤེལ་ངོས་སུ་གསལ་
བར་འགྱུར་རོ། །

ཚུལ་འདིས་ཀྱང་བྱེད་པ་པོ་གཙོ་བོ་སེམས་ཡིན་པ་དང་། གྲུང་པ་དེའི་ལག་ཆ་
ཅིམ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བར་བསྟན་ཏེ། ཐོག་མར་གྲུང་པའི་བརྒྱུ་འཕྲིན་ནམ་
གྲུང་ཆབས་འབྱུང་བར་བྱེད་པའང་སེམས་ཡིན་ཏེ། སེམས་ཀྱིས་ཚེ་གཅིག་ཏུ་
བསྐྱེམས་ནས་བསྐྱེམས་པས་གྲུང་པའི་ཆབས་འབྱུང་བར་བྱས་པ་དང་། ཐ་མ་ཡི་
གོ་གང་དགོས་པ་དེ་སེམས་ནང་དུ་བསམ་པར་བྱ་དགོས་པས་བྱ་བ་འདིའི་
མགོ་མཚུག་ཀྱང་ཏུ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་པོ་གཙོ་བོ་སེམས་ཡིན་པ་དང་། གཞན་
གྲུང་པའི་བརྒྱུ་འཕྲིན་ནམ་གྲུང་ཆབས་དང་། གྲུང་པ། བརྒྱུ་འཕྲིན་ཐོ་འགོད་
བྱེད་པའི་ཚིས་འཕྲུལ་སོགས་ནི་དེའི་ལག་ཆ་ཅིམ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བོ་ཡིན་
ན། ཚིས་འཕྲུལ་གྱིས་མཐོང་བ་ནི་གྲུང་ཆབས་ཡིན་ལ། གྲུང་ཆབས་འབྱུང་བར་
བྱེད་པ་ནི་སེམས་ཡིན་ན། འདིས་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་ཡོད་པར་ཡང་མ་བསྟན་ལ། མེད་
པར་ནི་དེ་བས་ཀྱང་མ་བསྟན་མོད། འདིས་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་མེད་པར་བསྟན་པར་
འདོད་པ་ནི། ཚིས་འཕྲུལ་ལ་སྐྱིག་བཀོལ་བྱེད་པ་པོ་གྲུང་པ་ཡིན་ལ། སེམས་
ཞེས་པ་གྲུང་པ་ལས་ལོགས་སུ་མེད་སྟམ་དུ་བསམས་ནས་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་མེད་པའི་
སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པར་ཆོམ་པ་ཡིན་ཡང་། འདི་དག་གིས་དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ་
སེམས་གྲུང་པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཅིམ་ཞིག་མ་ཡིན་པ་གསལ་བར་བསྟན་པ་ཡིན་
ཏེ། དེང་སང་གི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་འཛམ་གླིང་ན་གྲགས་པ་ཅན་མང་
པོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་དུ་འདོད་དོ། གལ་ཏེ་བྱེད་པ་པོ་སེམས་མ་ཡིན་ན་སེམས་
ཀྱིས་མོས་པ་སྣ་ཚོགས་པ་བྱ་དགོས་དོན་མེད་དེ། སེམས་ཀྱིས་མོས་པ་ཅི་ཡང་
མི་བྱེད་པར་རང་དགར་བསྐྱུང་ཀྱང་གྲུང་པ་ཁོ་རང་གིས་བསྐྱབས་ན་ཚོག་པས་
དེ་ལས་གཞན་པ་དགོས་དོན་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། གལ་ཏེ་སེམས་ཀྱིས་མོས་པ་
མ་བྱས་ན་མི་འབྱུང་ན། དེ་ལ་སེམས་ཀྱིས་བྱས་པ་ཞེས་ཅིའི་ཕྱིར་མི་ཟེར། སེམས་

ཀྱིས་བྱས་པ་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བཞིན་དུ་ད་དུང་ཟུ་ཚུགས་བྱས་ནས་སེམས་
མེན་ལྷན་པ་ཡིན་ཟེར་བ་འདི་མངོན་སུམ་ལ་སྐྱར་བ་བཏབ་པ་ཞིག་མ་ཡིན་
ནམ་ལེགས་པར་བསམ་དགོས་སོ། །

བྱང་བ་འདི་དག་གིས་སྐྱེ་བ་ལྷ་ཕྱི་མེད་པ་ལ་ཕན་པ་ཅི་ཡང་མེད་དེ། འདིས་དེ་
ལ་བདེན་དཔང་ཅུང་ཟད་ཀྱང་བྱེད་མི་ལུས་པའི་ཕྱིར་རོ། །རིགས་པ་རྗེད་པ་པོ་
རང་ཉིད་ཀྱིས་རིགས་པ་བདུན་པའི་སྐབས་སུ་མིའི་བསམ་སྒྲོ་ནི་མིའི་ལྷན་པའི་
བྱེད་ལས་ཤིག་སྟེ། ཞེས་པ་དེ་དང་ཡང་འགལ་བ་ཡིན་རོ། །

བརྩ་གསུམ་པ་རིགས་པ་བརྩ་གསུམ་པ་ལ་དབྱེད་པ་ནི། རིགས་པ་རྗེད་པ་པོ་ན་
རེ། ཤེས་ཡོན་དང་སྟོབ་སྟོང་སྟོད་ལྷགས་ནི་ལྷན་པའི་དབང་ཅའི་ཕྱ་ཕུང་གི་
འཕྲོ་འདུའི་བར་དུ་ཡར་འཕྱག་བྱེད་ཚུལ་ཞིག་ལས་གཞན་ཤེས་པས་སྐྱབས་
ཟེན་པའི་ཤེས་ཡོན་ཞིག་གསལ་རིག་གིས་ཆོ་ལྷ་ཕྱིར་རྒྱད་གཏོང་བྱེད་པ་རེད་
ཟེར་བར་དཔང་རྟགས་གསལ་པོ་གང་ཡང་མེད་པའོ་ཞེས་ཟེར་རོ། །

སྦྱར་རྫས་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་རབ་འཕེལ་བའི་ཐབས་མང་པོ་ཡོད་པ་ནི། རང་
རེ་ནང་པའི་གཞུང་ནའང་སྤང་། ལག་རྩལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་རབ་འཕེལ་
ཐབས་ཀྱང་ཡོད་མི་ཆོག་པ་ཅི་ཡང་མེད། གཞན་གྱིས་ཤེས་ཟེན་པ་ཐམས་ཅད་
ངེ་མ་ངེ་བཞིན་དུ་འདྲ་བཤུ་བྱས་ནས་གཞན་གྱི་ལྷན་པའི་ནང་དུ་སྐྱེལ་འཇོག་
བྱ་ཐབས་དེ་འདྲ་ཆོན་རིག་པ་ལ་ད་དུང་མེད། གལ་ཏེ་ཡོད་ན་འཇོམ་བྱ་སྤྱིང་
གི་སྟོབ་གྲ་ཆེ་འབྱིང་རྒྱུ་གསུམ་ཐམས་ཅད་སྤར་ནས་མེད་པར་གྱུར་ཟེན་ཡོད་
རྒྱུ་རེད། ཅུང་ཟད་རེ་ཡོད་ན་གོང་དུ་ལན་གྲངས་མང་པོར་བཤད་པ་བཞིན་དུ་
ལྷན་པའི་སྟོག་ལྷབས་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱབ་དགོས་པ་ཡིན་པས་དེས་སྐྱེ་བ་ལྷ་
ཕྱི་ལ་ཕན་གཞོན་ཅི་ཡང་མེད་དོ། །

འདི་ཡང་ཤེས་ཡོན་ནམ་རིག་པ་ནི་ལྷན་པའི་རྩལ་ཡིན་པ་ལྷན་པའི་ནང་དུ་
སྐྱེལ་འཛོག་བྱ་བྱུ་ཡོད་པས་ཤེས་སྒྲུལ་དུ་བསམས་པ་ཡིན་པར་སྤང་ཡང་། ལྷན་
པའི་སྒོག་ཆབས་སེམས་མ་ཡིན་པ་གོང་དུ་ཡང་ཡང་བཤད་པ་ལྷན་པས་
བསྐྱར་བསྒྲོས་བྱེད་པ་ལ་དགོས་པ་མེད་དོ། །མདོ་ཉིལ་གྱིས་བྲིལ་ནས་བཤད་ན།
གོང་གི་རིགས་པ་བརྒྱད་པ་མན་ཆད་འདི་ཐམས་ཅད་ལག་རྩལ་གསར་པ་
འདིའི་རྩ་བའི་རིགས་པའི་གནད་མ་ཤེས་ནས་སྐྱེ་བ་ལྷ་ཕྱི་ལ་གནོད་བྱེད་དུ་
སོང་འདུག་སྒྲུལ་དུ་བསམས་པ་ཡིན་པར་འདུག་གོ།

ཆོ་ལྷ་མར་ཤེས་པ་དག་ཕྱི་མས་སྤང་མ་དགོས་པར་ཤེས་པ་ནི་མང་པོ་འདུག་
སྟེ། དཔེར་ན། རྒྱའི་ཚོམ་པ་པོ་སྤང་གྲགས་ཅན་སི་མ་ཀྲུང་ཡོན་ (司马中原)
གྱིས་སྐྱེས་ནས་ཉིན་གསུམ་པའི་དུས་སུ་བཙས་སྟོན་བྱེད་པ་ན། རྒྱ་ཡིག་གི་རྟེན་
འབྲེལ་མཚན་བྱེད་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་རྫོས་ (福) ཞེས་པ་གྲུང་ངོས་སུ་སྤྱར་འདུག་
པ་མཐོང་ནས་སུས་གྲུང་མ་བསྐབས་བཞིན་དུ་ཡི་གེ་དེ་ལ་མཚུབ་མོ་གཏད་
ནས་རྫོས་ཞེས་བཞགས་པ་ལྟ་བུའོ། །འདི་ལྟ་བུ་མང་བས་དང་པོ་ནས་ཚན་རིག་
དང་མི་མཐུན་ཞེས་པའམ་གཡོ་སྐྱུ་ཡིན་ཞེས་སོགས་མི་གསུངས་པར་ཞིབ་
འཇུག་ལེགས་པོ་རེ་གནང་བ་གལ་ཆེ་བར་འདུག་གོ།

གསུམ་པ་སྐབས་འཕྲོས་ཀྱི་དོན་ནི། ད་ནི་རིགས་པ་རྫོང་པ་པོས་སྐབས་འཕྲོས་
སུ་སྤྱས་པའི་དོན་འགའ་ཞིག་གི་དོགས་སེལ་ཅུང་ཟད་ཅིག་བརྫོང་པར་བྱ་སྟེ།
༡ རྒྱན་དུག་མཚོག་གཉིས་སོགས་སྟོན་གྱི་ནང་པའི་མཁས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་
རྩལ་གྱི་རྩིས་པ་ལྷོག་འདོན་བྱེད་མ་ཤེས་པའི་དབང་གིས་རྩིས་ཤེས་གསལ་
རིག་ཅིག་ཡོད་པར་སྒྲོམ་པ་ཡིན་གྱི། རྩལ་གྱི་རྩིས་པ་རྩམས་ཤེས་ན་དེ་ལྟར་མི་
སྤྲོ་སྟེ། རྩལ་གྱི་རང་བཞིན་ལེགས་པོ་ཤེས་ན་རྩིས་ཤེས་གསལ་རིག་མི་འདོད་

པས་བྱུང་། རྣམ་ཤེས་གསལ་རིག་འདོད་ན་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་མ་ཤེས་པ་ཡིན་
པས་བྱུང་ཅེས་ཟེར་རོ། །ཤྲད་པའི་རྩལ་གྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་ཤེས་ན། དེ་མ་
ཐག་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་འང་ཤེས་འགོ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་བཤད་ཀྱིན་འདུག་ཅིང་།
ཤྲད་སེམས་རྣམས་གཅིག་ཏུ་སྤྲོ་བའི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་དུ་སྤྲོ་བ་
བདེན་ཏེ། ཁོང་ཅག་གིས་རྣམ་ཤེས་དང་ཤྲད་པའི་དབང་ཅའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་
གཉིས་དོན་གཅིག་ཡིན། དཔེར་ན། ར་རྩྭ་ཅེས་པ་ཤྲད་པའི་ནང་གི་དམིགས་
བསལ་གྱི་དབང་ཅའི་ལྷས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན། ར་རྩྭ་ཅེས་པ་རྣམ་ཤེས་
བཞིན་དུ་ང་ཚོས་ཤྲད་པའི་རྣམ་པ་དེ་ལ་བཏགས་པའི་མིང་ཙམ་ཞིག་ཡིན།
རྣམ་ཤེས་ཀྱང་དབང་ཅའི་ལྷས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པ་དུ་མ་བསྐྱུད་མར་བྱུང་བ་ཙམ་
ཞིག་ཡིན། བཤད་ཚུལ་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་གནད་
དོན་ནི་ཚིག་གི་གོ་དོན་རྒྱང་པའི་ཐོག་ཏུ་གནས་ཡོད་ཅེས་ཟེར་རོ། །མདོར་ན་
རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་ཤྲད་པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལ་མིང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་བཏགས་པ་
ཙམ་ཡིན་གྱི། དོན་ལ་གཅིག་ཁོ་ན་ཡིན་ཞེས་འདོད་དོ། །

འོན་ཀྱང་རྩལ་གྱི་ནུས་པ་ཇི་ལྟར་ཤེས་ཀྱང་དེས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཤེས་པ་ལ་
ཕན་པ་ཅི་ཡང་མེད་དེ། ཚན་རིག་པས་རྩལ་གྱི་ཕྱོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཕྱ་ཞིང་
ཞིབ་པ་བྱས་ཟེར་ཀྱང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི་ད་དུང་མ་ཤེས་ཏེ་ཚུད་པའི་
གནས་སུ་གྱུར་ནས་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ། །

འདི་ནང་པ་མ་ཟད་ཚན་རིག་པ་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཁས་ལེན་ཏེ། ས་སྒྲུང་
རྩལ་པོའི་ཚན་རིག་པ་ཅེ་གས་ཀྱི་གས་སུ་བཅི་བའི་གསོ་རིག་རབ་འབྱམས་པ་
རའོ་པེར་བྱ་ལན་བ་ཞེས་པས་སྤྲོས་པ། རྩལ་ཕན་དང་སྤྱི་དཀར་ལ་ཞིབ་འཇུག་
བྱེད་པ་རྒྱང་པ་ཙམ་གྱིས་རྣམ་ཤེས་ལ་འགྲུལ་བཤད་བྱ་མི་ཐུབ་པ་མངོན་གསལ་

རེད་ཅེས་དང་། དབང་ཚུལ་ཚན་རིག་པས་མངོན་གསལ་དུ་གྱུར་པའི་དབང་
ཚུལ་གཞིའི་མངོན་ཏྟགས་སོགས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་ནམ་ཤེས་ལ་
འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པར་འདོད་སྲིད་ཀྱང་། དེ་ནི་ངལ་བ་འབྲས་མེད་ཀྱི་ཚོད་
བགམ་ཅམ་ཞིག་རེད། རྩ་བའི་ཀྱི་དངོས་བརྟག་འབྲས་བྱ་ཐམས་ཅད་མ་འོངས་
པ་ལ་རེ་སྟོས་འཆའ་བ་ཡིན་ཏེ། ང་ཚོས་ཀླད་ཆེན་ནང་གི་རིག་འབྱུང་འབྲེལ་
མཐུད་མ་ལུས་པ་ཤེས་པར་གྱུར་པ་ན། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་དོན་བཀྲལ་ཐུབ་པར་གྱུར་
པ་ཡིན་སྲིད་སྟམ་མོད། དེ་འདྲའི་སྟོ་མོ་ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ། ཨོ་སི་ཐུ་ལི་ཡའི་རྣམ་
ཤེས་ཞིབ་འཇུག་པ་ཏེ་མེ་ཐུལ་མེར་སི་(David Chalmers)ཡིས། བྱ་བ་འདི་
བསྐྱབ་པའི་རིན་ཐང་རྒྱ་ཆེར་ཡོད་ཀྱང་། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱིང་བ་ཐམས་ཅད་འགྲེལ་
བཤད་བྱ་ཐབས་མི་འདུག། རྣམ་ཤེས་འདི་རིགས་པ་གསར་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་
ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱ་དགོས་པར་འདུག་ཅེས་བྲིས་པ་དེ་དོན་ལ་གནས་སོ་ཞེས་
ཟེར་རོ།

༡༩༧༩ལོ་ལུས་ཁམས་རིག་པ་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་ནོ་པེལ་བྱ་དགའ་འཛོལ་
མཁན་རབ་འབྱམས་པ་ཨེ་ཏིལ་མན་(Gerald M. Edelman)དང་དབང་
ཚུ་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་མཐོ་རིམ་ཞིབ་འཇུག་པ་ཐོ་ནོ་ནེ་(Giulio
Tononi)གཉིས་ཀྱིས་བཙམས་པའི་གཞུང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཞེས་པ་
ལས། རྟོག་པའི་ཉམས་སྤྱིང་གི་བྱུང་གཤེས་དེ་དབང་ཚུལ་གཞི་གཞི་གཞི་མའི་འགྲེལ་
བསྟུང་ལས་ཇི་ལྟར་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ཞེ་ན། སྤྱི་བ་འདི་ནི་དབང་ཚུལ་ལུས་ཁམས་
རིག་པ་པ་ཤེ་རིན་ཐོན་(Charles Scott Sherrington)དང་མཚན་ཉིད་
རིག་པ་པ་ར་སེལ་(Bertrand Russell)ཏེ། ཁོང་ཅག་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཐག་
གཙོད་དཀའ་བའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་དེ། ཁོང་ཅག་གིས་བརྟན་

དོན། མི་ཞིག་གིས་དངོས་པོ་དམར་པོ་འོད་གསལ་བ་ཞིག་མྱོང་བའམ། འོད་
གསལ་བ་དང་། རྩོམ་གྱི་ཐུག་གཟེར་མྱོང་བའི་ཆོད་ན། དབང་ཚུལ་གཞི་འགའ་
ཞིག་གིས་བརྒྱ་འཕྲིན་གཏོང་བར་བྱེད་ཅིང་། ང་ཚོས་དབང་ཚུལ་གཞི་འདི་དག་
ལ་དབང་ཚུ་ལུས་ཁམས་རིག་པའི་བཤད་པ་ཏ་ཅང་ཐིག་པོ་བྱེད་ཀྱས་མོད།
འོན་ཀྱང་འདི་འདྲའི་བཤད་པ་དེ་ཇི་ལྟར་ཐིག་པོ་ཡོད་ཀྱང་རྩང་ང་ཚོ་ད་དུང་
གཤམ་གྱི་འགྲེལ་དཀའ་བའི་གསང་བ་དེ་དག་དང་འཕྲད་པར་འགྱུར་ཏེ། ཟུ་
མཚན་གང་གི་ཕྱིར་ན། དབང་ཚུལ་གཞི་གང་ཞིག་གིས་བརྒྱ་འཕྲིན་གཏོང་བ་
ལྟ་བུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དོན་གནས་ཀྱི་འགྲེལ་བ་བྱ་ཆོག་པའི་དངོས་
དོན་ཞིག་དང་། རྣམ་ཤེས་དང་ལྡན་པའི་དོན་ཤེས་པ་དང་། མྱོང་བ། ཚེར་བ་
སྟེ། རྟོག་པའི་ཁྱད་གཤིས་ཅན་ཞིག་དང་མཐུན་སྟེན་བྱས་པ་ཡིན། ཡང་གང་
གི་ཕྱིར་ན། དམིགས་ཁེལ་གྱི་རྟོག་པའི་མྱོང་བ་འདི་དང་མཐུན་སྟེན་བྱེད་ཀྱི།
རྟོག་པའི་མྱོང་བ་གཞན་དང་མཐུན་སྟེན་མི་བྱེད་པ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་རོ། །
ཡང་འཇམ་སྒྲིང་ཡོངས་ལ་སྟན་གྲགས་ཡོད་པའི་དབང་ཚུལ་ཚན་རིག་པ་ཤེ་
རེན་ཐོན་གྱིས་སྒྲུས་པ། ཉི་མའི་འོད་ཅིག་མིག་གི་ནང་དུ་འཕྲོས་ཏེ། མཐོང་
བྱེད་དུ་སྒྱུར་ཐོག་དུ་འདུས། དེས་འགྱུར་བ་གང་ཞིག་བསྐྱེད་དེ། འགྱུར་བ་དེ་
ཡང་ཡར་ལྷང་ཆེན་གྱི་སྒྱུ་བའི་དབང་ཚུལ་རིམ་པའི་ནང་དུ་བསྐྱུལ། ཉི་མ་ནས་
བཟུང་ལྷང་ཆེན་གྱི་བའི་བར་གྱི་བསྐྱེད་མར་བྱུང་བའི་དོན་ཐམས་ཅད་དངོས་
ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཁོ་ན་རེད། གོམ་པ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་སྒྲོག་གི་འགྱུར་བྱུང་
ཞིག་རེད། དེའི་རྗེས་སུ་བྱུང་བའི་དོན་དེ་ནི་དེ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་བཅའ་པོ་དང་
གཏན་ནས་མི་འདྲ་བའི་འགྱུར་བ་ཞིག་རེད། འདི་ལ་ང་ཚོས་འགྲེལ་བཤད་
གཏན་ནས་བྱ་ཐབས་མི་འདུག། མགོ་ནང་དུ་སྤང་བར་གྱུར་པ་ནི་མིག་ཤེས་ཀྱི་

ཡུལ་སྒྲོངས་ཤིག་རེད། ངས་ནམ་མཁའ་དང་དེའི་ནང་གི་ཉེ་མ། དེ་ལས་གཞན་པའི་མཐོང་དུ་རུང་བའི་དངོས་པོ་མཐོང་། འོན་ཏེ་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས། ངས་ངའི་ཉེ་ལོས་ན་ཡོད་པའི་འཛིག་རྟེན་འདི་མྱོང་བ་རེད་ཅེས་སྒྲུས་སོ། །རབ་འབྱམས་པ་ཨ་ཏིལ་མན་གྱིས་གོང་གི་ལུང་འདི་དྲངས་ནས། ཁོས་སྒྲུས་པ། ༡༩༤༠་ལོར་དབང་ཅུ་ལུས་ཁམས་རིག་པ་པ་ཤེ་རིན་ཐོན་གྱིས་དབེ་སྒྲ་མོ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་ཤིང་། ཚན་རིག་གིས་རྣམ་ཤེས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱ་ཐབས་མེད་པའི་རང་གི་ལྟ་ཚུལ་དེ་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་རེད་ཅེས་ཟེར་རོ། །

དེ་བཞིན་དུ་ཨ་རིའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རབ་འབྱམས་པ་སྤྱི་རད་ཨ་ལན་ལོ་ལྷེ་(Fred Alan Wolf)ཞེས་པས་སྒྲུས་པ། དྲང་མོ་བཤད་ན། རྣམ་ཤེས་ལ་ཚད་འཇལ་བྱ་སྲུབ་མིན་དང་། རྣམ་ཤེས་དེ་ཡུལ་དང་དུས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་ན་ཡོད་མིན་དེ་ང་ཚོས་དངོས་གནས་མི་ཤེས་པར་འདུག། ཚན་རིག་པས་རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཅུ་བ་ནས་མི་ཤེས་ཤིང་། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་གནས་དེ་གང་དུ་སོང་ནས་བཙལ་དགོས་པའང་མི་ངེས་སོ་ཞེས་ཟེར་རོ། །

ད་དུང་ཡུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཚན་རིག་པ་མང་པོས་ཀྱང་འདི་ལྟར་སྒྲ་སྟེ། ཁོང་ཅག་གིས་ཀླད་པའི་དབང་ཅུའི་གཞིའམ་དབང་ཅུའི་ཕྱ་ཕུང་གི་རྩལ་གྱི་འགྲེལ་བརྗོད་ཇི་ལྟར་ཤེས་ཀྱང་དེ་ཅུ་མ་གྱིས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཤེས་མི་སྲུབ་ཅེས་གསལ་པོར་བཤད་འདུག་པ་འདི་དག་ལ་གཟིགས་དང་། རྩལ་གྱི་རང་བཞིན་ལེགས་པོ་ཤེས་ན་རྣམ་ཤེས་གསལ་རིག་མི་འདོད་པས་བྱབ་ཅེས་པའི་བྱབ་པ་དེ་ཚན་རིག་པ་མཁས་ཆེན་རྣམས་ལ་དྲིས་དང་ཁོང་ཅག་གིས་ཁས་ལེན་པར་འདུག་གམ། དེའི་ཕྱིར་ན་དངོས་གཞི་མཐར་ལྷུང་རིང་ལུགས་པས་སྒྲུས་པ་རྒྱུང་།

པ་ལ་ཡིད་རྟོན་བྱ་མི་རུང་སྟེ། ཚན་རིག་ཡར་རྒྱས་སུ་འགོ་བཞིན་པ་ཡིན་པས་
ཉེ་བ་དེ་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་པ་སྐད་གཤམས་ཅན་མང་པོ་ཡོད་པ་
དང་། བྱད་པར་དུ་ཁོ་ཚོའི་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་བདེན་དཔང་ལ་ལྟོས་དང་། གཏན་
ཚིགས་ཡང་དག་གཅིག་ཀྱང་མི་སྤང་ངོ་། ཁོང་གིས་ཚན་རིག་པ་ལ་རིགས་པ་
བརྗོད་ས་མི་འདུག་ཟེར་ཡང་། འདོད་པ་འདི་དག་ཚན་རིག་པས་ཀྱང་མཚན་
ཉིད་རིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབ་པ་ཡིན་འདུག་པས་རིགས་པའི་དགག་སྐྱབ་བྱ་
ཆར་བྱར་ཡོད་དོ། །

༢ སློ་གསལ་མི་གསལ་ཁྲད་པ་ཆེ་ཆུང་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན་པས་འདིས་སེམས་
ཁྲད་པ་ཡིན་པ་ཤེས་ཞེས་ཟེར་རོ། འདི་ཡང་ཞིབ་དུ་མ་བརྟགས་པ་སྟེ། ཚན་
རིག་པའི་ཁྲོད་ན་དེ་ཉམས་སྒྲིབ་ཡོད་ཀྱང་དེ་དོན་ལ་མི་གནས་ཤིང་ཚན་རིག་
མཁས་ཆེན་དག་གིས་དེ་ལ་དགག་པ་བྱས་པ་མ་མཐོང་བར་འདུག་སྟེ།

ཨ་རིའི་ཁྱོད་རྟོགས་ཚན་རིག་གི་པ་ཡབ་ཅེས་པའི་སྟན་པ་ཐོབ་པའི་དབང་
ཅའི་རིག་པ་ཀ་ཟ་ནིས་ཀས་སྤྲས་པ།

མིའི་རིགས་ཀྱི་ཁྲད་པའི་ལྗེད་ཚད་དེ་ལུས་པོའི་ལྗེད་ཚད་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་གཉིས་ཡིན་

ལ། རྒྱུ་བྱེ་ཞེས་པའི་བྱེ་བ་དེའི་ཁྲད་པའི་ལྗེད་ཚད་དེ་ལུས་པོའི་ལྗེད་ཚད་ཀྱི་
བརྒྱ་ཆ་༡༠་ཡིན་ཞེས་དང་། བེ་ཨན་ཏིར་ཐུ་མིའི་(Homoneanderthalensis)

ལུས་བོངས་ཀྱི་ཚད་ནི་དང་རབས་ཤེས་མིའི་ལུས་བོངས་དང་ཉེ་ཞིང་། ཀ་ལིའི་

ནང་ཤོང་ཅུང་ཟད་ཆེ་སྟེ། ཁོང་ཚོའི་ཁྲད་པའི་བོངས་ཚད་ནི་མིའི་རིགས་ལས་

ཆེ་མོད། ཤེས་རབ་ཀྱི་སྟོབས་མིའི་རིགས་དང་འདྲའམ། ཞེས་དང་། བེ་ཨན་

ཏིར་ཐུ་མིའི་དངོས་པོ་རིག་གནས་དང་རབས་ཤེས་མིའི་རིག་གནས་ལྟ་བུ་

རྟོག་འཛིང་མི་ཆེ་བ་མངོན་གསལ་ཡིན། བེ་ཨན་ཏིར་ཐུ་མིའི་ཁྲད་པ་ཅུང་ཟད་

ཆེ་ཡང་ཤེས་མི་ལྟར་ལེགས་པོ་མེད་ཅིང་། སྤྱི་ནག་གི་ལྷན་པ་ལས་སྒྲིལ་ཐོན་
ཞིག་ངས་པར་ཡིན། ལྷན་པ་བོངས་ཆེའི་རིགས་པ་འདིའི་གནད་དོན་གཞན་
གཅིག་ནི། ཤེས་མིའི་ལྷན་པ་དེ་དངོས་རིགས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཤོ་སྤྱི་སྐར་
༡༥༠་ཙམ་ཞིག་ཇེ་ཉུང་དུ་གྱུར་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁོ་ཆེའི་རིག་གནས་དང་སྤྱི་
ཚོགས་གྲུབ་ཚུལ་རྟོག་འཛིང་ཇེ་ཆེར་སོང་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ལྷན་པའི་པན་ཚུན་
སྒྲིལ་གྲུབ་ཀྱི་བོངས་ཆེ་ཆུང་དེ་གཤམ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཐང་། འོན་ཀྱང་ཐག་
གཅོད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་གཅིག་པུ་མ་རེད་ཅེས་དང་། དོན་འདི་ལ་ང་སྐར་གྱི་ལྷ་ཚུལ་
ནི། ལྷན་བོངས་ཆེ་ཆུང་གི་རིགས་པ་འདི་ལ་ནམ་ཡང་ཡིད་མི་ཆེས་སོ་ཞེས་
ཟེར་རོ། །

༣ སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྐྱོར་འཆད་པ་ལ་ཚན་རིག་པ་ལས་ནང་པ་མཁས་ཞེས་སྤྱི་
པ་ལ། དེ་ནང་པ་ལྟ་སྤྱང་འཆད་པ་ལ་མཁས་ཤིང་། ཚན་རིག་པ་རྣམས་ལྟ་སྤྱང་
འཆད་པ་ལ་མི་མཁས་པ་ཡིན་ཞེས་དང་། ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྣམ་ཤེས་
ཞེས་པ་ཅི་ཡིན་གསལ་བོ་ཤེས་ཟིན་ཞེས་ཟེར་རོ། །

ལྟ་སྤྱང་འཆད་པ་ལ་མ་མཁས་ཀྱང་སྒྱུན་མེད་མོད། དེ་ཙམ་གྱིས་མི་ཚད་དེ།
རང་གི་རྒྱ་ན་ཡོད་པའི་སེམས་འདིའི་ངོ་བོ་ཅི་ཡིན་དུང་ཚན་རིག་པ་སྤྱི་
ཀྱང་ཤེས་མེད་ལ། ཤེས་མེད་པ་དེ་ཚན་རིག་པ་མང་པོས་ཁས་ཀྱང་ལེན་ཏེ།
ལུལ་བྱང་ཚན་རིག་པ་ལན་ཟས་སྤྱི་པ། མི་མང་པོས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་
འགྲེལ་བཤད་བྱ་བར་འདོད་མོད། འོན་ཀྱང་འགྲེལ་བཤད་དེ་དག་ཐམས་ཅད་
ཀྱིས་དམིགས་གནད་ལ་མ་ཐོག་པར་སྤང་ཞིང་། ད་དུང་འགྲེལ་བཤད་འགའ་
ཞིག་གིས་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་ཤིན་ཏུ་གོ་དཀའ་བའི་གནས་ཤིག་
ཡིན་པ་དང་། འགྲེལ་བཤད་ལེགས་པོ་ཞིག་རྟོག་མི་སྤྱི་པའི་སྤང་བ་སྟེར་བར་

བྱེད་དོ། ཞེས་དང་། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་དོན་སྤངས་མཉམ་བྱེད་པ་ན། གཞུང་དང་ཚུམ་
ཡིག་མང་པོ་བསྟུང་མར་བྱུང་ཞིང་། འགའ་ཞིག་གིས་ཏ་ཅང་སྤྱང་ཁམ་ཆེ་བའི་
གཞུང་མིང་དང་ཁ་བྱང་འབྲི་བར་བྱེད་དེ། དཔེར་ན། ༡༩༡༡-ལོ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་
ལན་འགྲེལ་ཞེས་པའི་གཞུང་ཞིག་སྤྱང་སྟེ། ཚུམ་པ་པོ་ནི་ཏེ་ནེའོ་སེ་ནེ་ཐི་ (Daniel
Dennett) ཞེས་པ་དེ་རེད། ཁོང་གིས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་དོ་བོ་ལ་དོན་དང་ལྡན་པའི་
སྒྲུལ་ཆོག་ཅིག་པལ་ཆེར་མི་འདུག་སྟེ། སྤྱབས་ཉམས་ཅན་གྱི་གཞུང་མིང་དེ་འཕྲོ་
བཞག་ཏུ་བཏང་འདུག་གོ། ཁོང་གཅིག་ཕུ་མིན་ཏེ། ཞིབ་འཇུག་པ་མང་པོ་ཞིག་
ཁོང་དང་འདྲ་བར་ཡུལ་ཅན་གྱི་བའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་སྤངས་མེད་ཏུ་བཞག་
ནས་ཕྱི་ཚུལ་ཅམ་དང་ཆེས་སྤྱོད་པའི་དོན་ཅམ་ཞིག་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་ལ་དོ་ཁུར་
བྱེད་ཀྱིན་འདུག་ཅེས་ཟེར་རོ། །

དེ་བཞིན་དུ་ཨ་རིའི་ཁྲིའ་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཀ་ཟ་ནིས་ཀས་སྤྲུལ་པ། རྣམ་ཤེས་
ཞེས་པ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། འདྲི་བ་འདི་ནི་རིགས་ལམ་གྱི་མི་ལམ་ངན་པ་ཞིག་
སྟེ། དེར་མ་ཟད་ང་ཆོས་རྟག་པར་ཆོག་འདིའི་དོན་ལ་སྤངས་མཉམ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་
མོད། འོན་ཀྱང་འདིའི་དོན་ཅི་ཡིན་ཅ་བ་ནས་ཤེས་ཀྱིན་མི་འདུག་ཅེས་དང་།
ངས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོག་མཛོད་ ༡༩༥༩-ལོའི་པར་གཞིའི་
ནང་དུ་བཅའ་བས་དེ་ལས་རྟེན་པ་ནི། སེམས་ཁམས་རིག་པ་པ་སི་ཐོ་ལེར་ས་
ཟེར་ལན་ཐི་ (Stuart Sutherland) ཞེས་པས་ཚུམ་སྒྲིག་བྱས་པའི་ངེས་ཆོག་
འདི་ལ་སློབ་གསའི་ནང་དོན་མེད་ཏུ་ཆུག་ཀྱང་ཏ་ཅང་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་འདུག་
སྟེ། དེ་ཉིད་ལས། རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་ནི། སྤྱང་ཤེས་དང་། རྣམ་རྟོག་ ཆོར་བ། གོ་
རྟོགས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་སྟེ། ཤེས་པར་དཀའ་བར་མ་ཟད། ཆོག་གི་དོན་གཏན་
ནས་གཟུང་དུ་མེད་པ་དང་། ཐ་སྙད་འདི་ལ་ངེས་ཆོག་འཛོག་ཐུབ་པ་མི་སྲིད་

པ་ཞིག་གོ། རྣམ་ཤེས་འདི་མིའི་ཡིད་འགྲུག་ཅིང་གོ་དཀའ་བའི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་
 རེད། འདིས་བྱ་བ་ཅི་ཞིག་བྱེད་པ་དང་། ཅིའི་ཕྱིར་རིམ་འགྱུར་བྱུང་བ་ཡིན་པ།
 འདིའི་དོན་ཅི་ཞིག་ཡིན་གསལ་པོར་སྟོན་སྟུག་པ་མི་སྤིང་དོ། མིག་སྤར་རྣམ་
 ཤེས་སྒྲོར་གྱི་ཡིག་འཛོག་གི་ནང་ན་བསྟན་རིན་ཡོད་པ་གང་ཡང་མི་འདུག་
 ཅས་བྲིས་འདུག་གོ། དེས་ན་སྟོན་ངས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་འདིའི་
 བརྗོད་གཞི་ཅན་གྱི་ཚུལ་ཡིག་༡༥༠༠་ཅམ་ཞིག་འདུག་ཀྱང་། ས་བེར་ལན་
 བྲིས་ང་ལ་ཚུལ་ཡིག་དེ་རྣམས་ལ་བཟླ་དགོས་པ་མི་འདུག་ཅས་སྟུག་པར་
 འདུག་ཅས་བེར་རོ། །

༡་སྟོར་སྟོབ་གྲ་ཆེན་མོའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྟོབ་དཔོན་སི་བྲིས་ཤེན་ཤེན་
 ཁིར་གྱིས་སྟུག་པ། རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་འདི་ཉི་ཆར་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་དབྱེད་སྒྲིང་
 རེ་བྱེད་པར་འདོད་པའི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་དུ་གྱུར་པ་ལྟར་དུ་སྣང་སྟེ། ང་ཆོས་
 བལ་ཆེར་ཁྲི་བ་རེ་རེའི་ནང་དུ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་དོན་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་རྟོགས་
 ཡོད་ཅས་པའི་ཆེད་ཚུལ་རེ་མཐོང་གིན་འདུག་ཅས་དང་། འོན་ཀྱང་སྐབས་མི་
 ལེགས་པ་ཞིག་ལ། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྲིས་པའི་རྟོག་བསྟར་གྱི་ཚུལ་དེ་དག་
 བློ། རྣམ་ཤེས་ཁོ་རང་བཞིན་དུ་རྟོགས་དཀའ་བའི་གསང་བ་ཞིག་དུ་གྱུར་འདུག་
 གོ་ཅས་སོ། །

ཡང་ཨ་རིའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཁ་ཁི་མིའུ་ཆེས་ཨོས་སྟུག་པ།
 རྣམ་ཤེས་ཀྱི་གནད་དོན་འདིས་དུས་རབས་འགའ་ཞིག་གི་རིང་ལ་མཆན་ཉིད་
 རིག་པ་པ་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་བརྟག་མོད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟའི་བར་དུ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་
 དེས་ཆོག་སྐབས་བདེ་པོ་ཞིག་རྟེན་མི་འདུག། མཆན་ཉིད་རིག་པ་པ་ཉི་ཤེ་ཐལ་
 མེར་སིས་དཀར་ཆག་སྟེག་པ་ན། འདིའི་བརྗོད་གཞི་ཅན་གྱི་དབྱེད་ཚུལ་ཁྲི་༥་

ལྷག་ཅིག་འདུག། འདི་འདྲི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྱ་བ་འདི་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་
བསྐྱབས་ཏེ། སྤྱན་མོང་གི་ལྷ་ཚུལ་འདི་འདྲ་ཉུང་བ་ཞིག་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ཏུ་
བྱ་བ་ཁོངས་གང་གི་ནང་དུ་འདྲ་བྱུང་མེད་ཅེས་ཟེར་བ་བཞིན་ནོ། །

དེས་ན་རྒྱལ་ཕྱོགས་གཙོ་རྒྱུ་ཆོན་རིག་པས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་། དེ་ཡོད་
མེད་སོགས་མདོར་ན་རྣམ་ཤེས་འབྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ཐམས་ཅད་ཆོད་འཛིག་
ཙམ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མི་འདུག་གོ། །འདི་ཆོན་རིག་པ་མང་པོས་ཁས་ཀྱང་
ལེན་ཏེ། དབྱིན་ཇིའི་མིང་གྲགས་ཅན་གྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་པ་ལྷེམ་ཨལ་ཁ་
ལིས་ལིས་(Jim Al-Khalili)ཞེས་པས་སྒྲུས་པ། ང་ཆོས་དང་པོ་ནས་རྩལ་
འདོན་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་ལ། རྣམ་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་ཚུལ་ཐམས་ཅད་
ད་དུང་རྗེས་དཔག་གི་དུས་སྐབས་ལ་གནས་ཡོད། གང་གི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ཁོ་ཅི་
ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཇི་ལྟར་བྱ་བ་བྱེད་པ་བཅས་ཡང་དག་པར་ཤེས་མཁན་གྱི་
མི་ཞིག་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་
པ་པ། རྩིས་འཕུལ་ཆོན་རིག་པ། མི་བཟོས་ཤེས་རབ་བཅས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་པའི་
ཁྲོད་དུ་ད་དུང་ཐ་ན་སྤྱན་མོང་གི་ལྷ་ཚུལ་ཙམ་ཞིག་ཀྱང་མི་འདུག། ང་ཆོས་རྣོག་
འཛིང་གི་ཆོད་མཐོན་པོ་ཅན་གྱི་མིའི་ཁྲིད་པ་ལས་བརྒལ་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་
གིས་རྣམ་ཤེས་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱ་དགོས་པར་འདུག་ཅེས་ཟེར་བ་བཞིན་ནོ། །
འདི་དག་གིས་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ལྷ་སྐྱུང་འཆད་པ་ཁོ་ན་ལ་མི་
མཁས་པ་ཡིན་མིན་དང་། ཁོང་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟོགས་ཆོད་མཐོ་དམན་
དེ་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱེབས་ཡོད་མེད། རུལ་གྱི་རུས་པ་སྒྲིག་འདོན་སྐབས་པ་ཙམ་
གྱིས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཤེས་པ་ལ་ཕན་པ་ཡོད་མེད་བཅས་ཀྱང་གསལ་
པོར་ཤེས་སོ། །

༤ འདུས་བྱས་ཡིན་ན་མི་རྟག་པ་ཡིན་པས་མ་ཁྱབ་པ་ལྟོས་བྱུང་རིགས་པས་
བྱུང་བའི་ཅིང་། དེ་བཞིན་དུ་ནང་པའི་ལྟ་བ་བཀའ་རྟགས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་བཞི་པོ་
ཚན་རིག་པས་བཀག་ཚར་ཞེས་ཟེར་རོ། །

ལྟོས་བྱུང་རིགས་པས་ནང་པའི་འདུས་བྱས་ཡིན་ན་མི་རྟག་པ་ཡིན་པས་ཁྱབ་
ཅས་པའི་སྒྲུབ་ཚུལ་དེ་ལ་གཞིར་བཟུང་ཅེ་ཅེས་ཡང་མེད་དེ། དེས་དུས་རྟག་པ་
ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་མེད་ལ། གལ་ཏེ་བཤད་དུ་ཆུག་ཀྱང་རིགས་པས་གཞིར་
བའི་ཕྱིར་རོ། །ཐོག་མར་ལྟོས་བྱུང་རིགས་པའི་སྐབས་ཀྱི་དུས་ལྟོས་བྱུང་ཅས་པ་
ནི། དངོས་པོ་གང་ཞིག་གི་མགྲོགས་ཚད་དེ་འོད་ཀྱི་འགྲོས་དང་ཉེ་བར་གྱུར་པ་
ན། དངོས་པོ་དེ་ལ་ལྟོས་པའི་དུས་དེ་མགྲོགས་ཚད་འོད་ཀྱི་འགྲོས་དང་མི་ཉེ་
བའི་དངོས་པོ་ལ་ལྟོས་ན་ཇེ་རིང་ངམ་ཇེ་དལ་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན་ཞེས་ཟེར།
འོད་ཀྱི་འགྲོས་ཞེས་པ་འོད་ཀྱི་མགྲོགས་ཚད་དེ། སའི་གོ་ལའི་ཐོག་གི་དུས་ཚད་
ཀྱི་སྐར་ཆ་གཅིག་གི་ཡུན་ལ་སྟེ་ལེ་ཁྲི་༡༠་ཅེས་ཞིག་སྟེ། ཞིབ་ཆ་བྱས་ན་སྟེ་ལེ་
༡༧༧༩༩༩་དང་སྟེ་༤༥༥་འགྲོ་བ་ཡིན། དེ་དག་ཀྱང་རིམ་གྱིས་འགྲོ་བ་ལས་
ཅིག་ཆར་དུ་བསྐྱེད་པ་མ་ཡིན་པས་ལྷ་ཕྱི་འགྱུར་བ་ཅན་ཡིན། གལ་ཏེ་མི་ཞིག་
མགྲོགས་ཚད་འོད་འགྲོས་དང་ཉེ་བའི་འཕྱར་གྱི་ཞིག་ཏུ་ཞུགས་ནས་མཁའ་
དབྱིངས་སུ་བསྐྱོད་ན་དུས་ཚད་ཇེ་དལ་ལམ་ཇེ་རིང་དུ་འགྲོ་ཞེས་ཟེར་མོད། ཇེ་
དལ་ལམ་ཇེ་རིང་དུ་ཇེ་ལྷར་སོང་ཡང་ལྷ་ཕྱི་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཞིག་མི་སྲིད་དེ།
གལ་ཏེ་ལྷ་ཕྱི་འགྱུར་བ་ཅན་པོ་ནས་མེད་ན་དུས་ཚད་ཀོར་ཐེག་ཏུ་འགྱུར་
ཞིང་། དུས་ཚད་ཀོར་ཐེག་ཏུ་གྱུར་ན་དུས་ཚད་གཞི་ནས་མེད་པར་གྱུར་པ་
ཡིན་པས་དེ་ལ་མགྲོགས་དལ་དང་རིང་ལུང་གི་རྣམ་གཞག་ཀྱང་མེད་ལ།
མགྲོགས་དལ་དང་རིང་ལུང་ཡོད་ན་ལྷ་ཕྱི་འགྱུར་བ་ཡོད་པས་མི་རྟག་པ་ལས་

འགྲོ་ས་མེད་དོ། །དུས་ཚད་ཕྱིར་ཐོག་ཏུ་འདས་པའི་གནས་སུ་ཡར་འགྲོ་བ་སྤིང་
པའི་དབང་དུ་བཏང་བའམ། རྒྱུན་གཏན་ལྟར་མ་འོངས་པའི་གནས་སུ་མར་
འགྲོ་བ་གང་ཡིན་ཡང་ཐམས་ཅད་ལྷ་ཕྱི་འགྱུར་བ་ཅན་ཁོ་ན་ཡིན་པས་མི་རྟག་
པ་ལས་མ་འདས་སོ། །

འོད་ལོ་༢༥༠༠་ལྷག་གི་པ་རོལ་ན་ཡོད་པའི་གང་ཟག་དག་གིས་རྒྱང་མཐོང་
ཁྱད་པར་བ་ཞིག་བཀོལ་ནས་བལྟས་ན། བདག་ཅག་གི་སྒྲོན་པས་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་
ལོ་སྐྱོར་བཞིན་པའང་མཐོང་སྤིང་ལ།

དེ་བཞིན་དུ་འོད་ལོ་༡༣༠༠་ཅམ་གྱི་པ་རོལ་ན་ཡོད་པའི་གང་ཟག་དག་གིས་
རྒྱང་མཐོང་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་གིས་བལྟས་ན། སློབ་དཔོན་ཐོན་མི་རྒྱ་གར་
དུ་འབྱོན་བཞིན་པ་དང་། སྤོང་བཅན་སྐམ་པའི་རྟ་དམག་གིས་བསྐྱེད་པས་
གངས་ཀྱི་ར་བ་བརྒྱལ་ནས་འགྲོ་བཞིན་པ་སོགས་དེ་རིང་གི་ཉི་མ་འདི་ལ་
མཐོང་བཞིན་པ་ཡིན་ཞིང་། འོད་ལོ་ས་ཡ་མང་པའི་པ་རོལ་ན་ཡོད་པ་རྣམས་
ཀྱིས་གོང་བཞིན་བལྟས་ན། བོད་གངས་ཅན་གྱི་སྤྱིངས་འདི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་མོས་
སྤྲོ་མེར་རེ་གང་བ་ཡང་ད་ལྟ་མཐོང་བཞིན་པ་ཡིན་མོད། དེ་ང་ཚོ་ལ་ལྟོས་ན་
འདས་པ་ཡིན་ལ་ཁོ་ཚོ་ལ་ལྟོས་ན་མངོན་སུམ་ད་ལྟ་བ་ཡིན། སུ་ལ་ལྟོས་ཀྱང་
འགྱུར་བ་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་མིན་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་དོ། །དེས་ན་འདུས་
བྱས་ཡིན་ན་མི་རྟག་པ་ཡིན་ཟེར་བའི་དམ་བཅའ་འདི་ཆོན་རིག་པས་གཏོར་
ཆར་ཟེར་བ་འདི་ཏ་ཅང་མ་བརྟགས་པའི་གཏམ་ཞིག་ཏུ་སྤྲང་ངོ་། །

༥ མིག་གིས་མཐོང་རྒྱ་མེད་པ་བཤད་དགོས་ན་མཁས་པ་ལས་མིག་གིས་མཐོང་
རྒྱ་ཡོད་པ་བཤད་དགོས་ན་མི་ཤེས་ཏེ། རང་ཚོས་ལས་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་
གི་སྐྱོར་མང་པོ་བཤད་ཀྱང་མང་ན་བདེན་པ་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད་ཟེར་རོ། །

ཕལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་མིག་གིས་མི་མཐོང་བ་དང་། རྣ་བས་མི་ཚོར་བ། ཡིད་ཀྱིས་
 མི་ཤེས་པ་མང་པོ་ནང་པའི་གཞུང་ན་གསུངས་མོད། དེ་ནི་ཚན་རིག་པས་ཀྱང་
 བཤད་དེ། ཐམས་ཅད་མི་ཕལ་བ་རྣམས་ཀྱི་དབང་ཤེས་ཀྱིས་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་དང་
 ཡིད་ཀྱིས་ཤེས་སྤྱོད་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་ན། ཚན་རིག་གིས་མི་ཚོགས་རྒྱ་ཤོན་དེ་
 ཅམ་བཏང་ནས་འཕྲུལ་ཆས་སྣ་ཚོགས་བཙོས་ཏེ། ཞིབ་འཇུག་རྣམ་པ་མང་པོ་
 མི་རབས་ནས་མི་རབས་ཀྱི་བར་དུ་བྱ་གལ་དགོས། གལ་ཏེ་ནང་པའི་གཞུང་
 ན་བཤད་པ་ཐམས་ཅད་སྟོག་གྱུར་ཁོ་ན་ལས་མངོན་གྱུར་མ་བཤད་ཟེར་ན་མི་
 བདེན་ཏེ། རྣམ་ཤེས་ཚོགས་བརྒྱད་པོ་རེ་རེ་ནས་བདེན་པ་སྟོན་རྒྱ་ཡོད་ལ། དགོ་
 མི་དགོ་ལྷང་མ་བསྟན་གྱི་སེམས་བྱུང་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་ཉམས་སྤྱོད་
 གིས་མངོན་སུམ་དུ་གྲུབ་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་ན་སྟོག་གྱུར་ཇི་ལྟར་ཡིན། དད་པ། དེས་
 འབྱུང་། བྱང་སེམས། སྤྱོད་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཏེ་ལམ་གྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་
 ཀྱང་མངོན་སུམ་དུ་སྤྱོད་ཚོག་ཚོག་ཁོ་ན་ཡིན། ལམ་བསྟོམས་ནས་ཉོན་མོངས་
 པ་མེད་པར་བྱས་པ་དང་། དེའི་དབང་གིས་སྟུག་བསྐྱེད་མེད་པར་གྱུར་པ་རྣམས་
 ཀྱང་མངོན་སུམ་དུ་སྤྱོད་ཚོག་པ་རྒྱུད་ཀྱི་ཡིན་པས་སྐད་ཆ་འདི་དྲང་པོར་མི་
 རྣང་སྟེ། རྩབ་ཕྱོགས་པའི་དངོས་གཙོ་པ་དག་གིས་རྩབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚོས་ལྷགས་
 ལ་སྟོན་བརྗོད་པ་དག་བཏག་དཔུང་མ་བྱས་པར་བྱེར་འོངས་ནས་ནང་ཚོས་ལ་
 སྤྱར་བར་འདུག་སྟེ། སྤྱིར་གཏམ་འདི་དག་གལ་ཆེ་རྒྱ་མེད་ཀྱང་རང་ཉིད་དྲང་
 པོར་མི་གནས་པ་མཚོན་བྱེད་དུ་འགྲོ་བྱེད་པས་དཔུང་པ་དྲང་པོ་བྱས་ན་
 ལེགས་སོ། །

༩ རྣམ་ཤེས་ལ་དགོས་པ་མེད་དེ། རྣམ་ཤེས་མ་ཞུགས་པའི་སྟོན་ནས་ཕྱ་ཕྱང་
 གིས་ཟས་འཚོལ་བ་དང་། གཉེན་དང་སྤེལ་པ། དག་དང་གཡོལ་བ་སོགས་བྱེད་

ཅིང་། སྤ་ཕུང་མང་པོ་ཚྭ་གས་ནས་མིའི་ལུས་ཕུང་དུ་གྱུར་པ་ན། ལྷར་གྱི་བྱ་བ་
དེ་འཕུས་སྒྲོ་ཇི་ཚང་དུ་སོང་ནས་སྒྲོག་དང་ཁབ་ལེན་གྱི་རུས་པས་བྱ་བ་ཐམས་
ཅད་སྐྱབ་པས་རྣམ་ཤེས་ལ་བྱ་བ་བསྐྱབ་སྐྱེ་མེད་ཅེས་ཡང་ཡང་སྒྲུའོ། །

སྤ་ཕུང་ལ་རྣམ་ཤེས་ཚུང་དུ་ཡོད་ཅིང་མི་རྣམས་ལ་དེ་དག་མཉམ་དུ་བསྐྱས་
པའི་རྣམ་ཤེས་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅེས་ཟེར་རམ། སྤ་ཕུང་ལ་རྣམ་ཤེས་མེད་པ་བཞིན་
དུ་མི་རྣམས་ལ་འང་རྣམ་ཤེས་ཡེ་ནས་མེད་ཟེར་བ་གང་ཡིན། དང་པོ་ལྷར་ན།
སྤ་ཕུང་ལ་རྒྱ་བ་དང་འཆི་བ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུད་པ་ཕྱི་མ་སྤེལ་བ། མིའི་
ལུས་ལ་གཞོད་པ་བྱེད་པའི་སྤ་སྤིན་དང་ནད་དུག་འཛོམས་པར་བྱེད་པ་ལྷ་བྱ་
ཡོད་མོད། དེ་ནི་རྣམ་ཀྱི་རུས་པ་ཅམ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། མེ་རྟོག་སོགས་ཅི་ཤིང་
རྣམས་ཀྱང་སྤ་ཕུང་གིས་བྱུབ་པ་ཡིན་ལ། སྤ་ཕུང་དེ་དག་གིས་ཀྱང་རང་རང་
གི་བྱ་བ་སྤྲ་ཚྭ་གས་པ་བྱེད་དོ། །དེས་ན་སེམས་ཅན་རྣམས་ཅི་ཤིང་གང་གི་སྤ་ཕུང་
ཡིན་ཡང་རྣམ་ཀྱི་རུས་པ་ལས་བྱུང་བའི་བྱ་བ་ཅམ་ཞིག་བྱེད་ཀྱང་། མིའི་རྟོག་
དཔྱོད་ལྷ་བའི་རྣམ་རྟོག་རགས་པ་ལྷ་ཅི་སྤ་བ་ཅམ་ཡང་ཡོད་པའི་སྐྱབ་བྱེད་
མེད་ཅིང་། ཡོད་པར་འདོད་མཁན་ཡང་མེད་དོ། །གཉིས་པ་ལྷར་ན། རྟོག་
དཔྱོད་ཅན་གྱི་རྣམ་ཤེས་མེད་པའི་རྣམ་ཀྱི་རུས་པ་དེ་འཕུས་སྒྲོ་ཇི་ཚང་དུ་ཇི་
ལྷར་སོང་ཡང་ལག་འཕྲིན་དང་ཅིས་འཕུལ་གྱི་རིམ་པ་ཇི་བཟང་དུ་སོང་བ་ལྷ་
བྱ་ཞིག་དུ་འགྱུར་སྤིད་ཀྱི། དུས་གསུམ་ལགས་ཉེས་སྒྲང་དོར་ལ་རང་ཤུགས་ཀྱི་
རྟོག་དཔྱོད་བྱེད་པའི་མིའི་རྣམ་ཤེས་ལྷ་བྱར་འགྱུར་ཚུལ་མེད་དེ། ད་ལྷའི་མི་
བཟོས་ཤེས་རུས་ཀྱི་འཕུལ་ཆས་རྣམས་ཇི་འདྲའི་སྒྲོན་ཐོན་དུ་གྱུར་འདུག་ཀྱང་
རྣམ་ཤེས་ཀྱི་དྲི་ཅམ་ཡང་མི་སྒོ་བ་ལྷ་བའོ། །དེ་ལྷ་ན་མི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུད་ན་
ཡོད་པའི་རང་ཤུགས་ཀྱིས་རྟོག་དཔྱོད་དང་སྒྲང་དོར་སྤྲ་ཚྭ་གས་བྱེད་པའི་རྣམ་

ཤེས་དེ་གང་ནས་བྱུང་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་མི་རྒྱལ་ལ་འདྲ་ཕྱུང་བཞིན་དུ་རྒྱས་
 ཀྱི་རྒྱས་པ་དེ་ཅུམ་ལས་རྒྱུ་ཤེས་མེད་ཟེར་ན། མི་ལ་རྟོག་དཔྱད་ཅན་གྱི་རྒྱུ་
 ཤེས་ཡོད་པ་མངོན་སུམ་ཡིན་བཞིན་དུ་མེད་པར་སྤྲོ་ཞིང་། མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་
 གང་ཡིན་དྲིས་ཆོ་ཆོད་འཛིག་ཅུམ་ལས་ཅི་ཡང་སྤྲོ་རྒྱ་མེད་པ་འདི་གོང་དུ་
 ཡང་ནས་ཡང་དུ་བཤད་ཟེན་པས་ད་ཡང་བསྐྱར་ཆོད་སྤངས་བྱེད་མི་དགོས་ལ།
 བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཀླད་པས་བྱས་པ་ཡིན་གྱི། རྒྱུ་ཤེས་ཀྱིས་བྱས་པ་མིན་ཟེར་
 ཡང་། རྒྱུ་ཤེས་ཀྱིས་བྱེད་པ་མངོན་སུམ་པ་འདི་ག་ཡིན་ཞིང་། དེ་རྒྱུ་ཤེས་
 མིན་རྒྱལ་ཡིན་ཟེར་ནས་ཏུ་ཚུགས་བྱེད་ཀྱང་དེ་ལ་ཁུངས་སྐྱེལ་ར་སྤྱོད་ཅུང་
 ཟད་ཀྱང་བྱེད་རྒྱ་མེད་པ་ཐུར་བཤད་པ་ལྟར་ལ། རྒྱལ་དང་ཁབ་ལེན་གྱིས་བྱ་
 བ་ཐམས་ཅད་བྱས་པ་ཡིན་ཟེར་ཡང་། རྒྱལ་དང་ཁབ་ལེན་དང་སྒོག་གིས་དུས་
 གསུམ་ལེགས་ཉེས་ལ་བསམ་གཞིག་དང་། རྩ་ཆ་དང་འཛིན་བཀ། ཁོན་འཛིན་
 དང་དྲིན་དུན། སྤེད་པ་དང་འཛིགས་པ་སོགས་ཇི་ལྟར་བྱེད་པ་ཡིན། གསུང་རྒྱ་
 ཡོད་ན་གསལ་ཐག་ཆོད་པ་གསུང་དགོས་མོད། འོན་ཀྱང་དེའི་ཚུལ་ནི། མིའི་
 སེམས་སུ་སྤྱོད་ཆོར་འདྲ་མིན་བྱུང་བ་ན་ཀླད་པའི་གནས་འགའ་ལས་སྒོག་གི་
 རྒྱལ་འབྱུང་བ་དེ་ཅུམ་ལས་ཅི་ཡང་མེད་དེ། ཆོན་རིག་པ་རང་ལ་འདྲ་བྱ་བ་
 བྱེད་ཚུལ་དངོས་ལ་བྱུག་དུས་དེ་ག་རང་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་པ་འདི་
 གསལ་པོར་ཤེས་དགོས་སོ། །

ཧྲ རྒྱལ་ཆོར་སྤངས་ཅན་རྒྱལ་ལ་འདྲུས་ནས་སྒོག་ཆགས་རྒྱལ་ཀྱི་ལུས་བྱུབ་
 དགོས་པ་འདི་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་མེད་པའི་དཔང་རྟགས་གསལ་པོ་ཡིན་པས་འདི་ལ་
 ལན་གདབ་ཏུ་ཅང་དཀའ། གལ་ཏེ་རྒྱུ་ཤེས་ལྷགས་པ་ཡིན་ན་གསེར་དེལ་
 ཏུ་ཡང་སོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ནང་དུ་འདྲུས་ཀྱང་ཆོག་པའི་ཕྱིར་ཞེས་དང་། སྒོག་

ཆགས་ཀྱི་རིགས་རྒྱུད་ཆད་པའང་མི་སྤྲོད་དེ་རྣམ་ཤེས་གང་ལའང་ཞུགས་ཀྱང་
ཆོག་པའི་ཕྱིར་ཟེར་རོ། །འདི་ལ་ལན་གདབ་དཀའ་རྒྱ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་འདུག་
ཟླ། རྣམ་ཤེས་ཞུགས་ཀྱང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་པར་འཇུག་
དགོས་ཀྱི། གང་འདོད་འདོད་དུ་ཞུགས་པར་ནང་ཆོས་ལས་མ་གསུངས་ཏེ།
དཔེར་ན། འཕགས་པ་དགའ་བོ་མངལ་ན་གནས་པ་བཞུན་པའི་མདོ་དང་།
འདུལ་བ་ཕྱན་ཆོགས་ལས། དགའ་བོ། གལ་ཏེ་པ་ལས་ཁྱུ་བ་བྱུང་ལ། མ་ལས་མ་
བྱུང་ནའང་དེའི་ཆོ་རེ་ཞིག་མངལ་དུ་འཇུག་པར་མི་འགྱུར་རོ་ཞེས་དང་། དེའི་
ཆོ་མའི་མངལ་རྒྱུད་གིས་བགགས་པར་གྱུར་པའམ། མཁྲིས་པས་བགགས་པར་
གྱུར་པའམ་ཞེས་པ་ནས་ཡང་དེའི་ཆོ་རེ་ཞིག་མངལ་དུ་འཇུག་པར་མི་འགྱུར་
རོ་ཞེས་པ་མའི་ཁྱུ་ཐག་དང་མངལ་སྒྲོན་ཅན་སོགས་རྒྱ་རྒྱུན་ལེགས་པར་མ་
ཆང་ན་རྣམ་ཤེས་མངལ་དུ་འཇུག་པར་མི་འགྱུར་བར་གསུངས་ཤིང་། མདོན་
པ་ལས་ཀྱང་། གལ་ཏེ་དེར་ངེས་པར་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་ཞིག་ཡིན་ན་ནི་དེའི་
ལས་ཀྱིས་སྐྱེ་བའི་གནས་ཀྱི་ཆོགས་པ་འདྲེན་ལ། འོན་ཏེ་དེར་སྐྱེ་བར་མ་ངེས་
ན་ནི་དེ་ལས་གཞན་པའི་ཡུལ་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་རོ་ཞེས་གསུངས་པས་རྣམ་
ཤེས་ཞུགས་ན། གསེར་དདུལ་ས་རྩོམ་སོགས་གང་རུང་རུང་དུ་ཞུགས་ཆོག་པར་
མ་གསུངས་ཤིང་། རིགས་པས་ཀྱང་མི་འགྲུབ་ཟླ། ཤ་ཐག་གི་ལུས་ཅན་གྱི་མའི་
སྐྱེ་བ་ལེན་དགོས་ན། ཞེས་གཞི་སྒྱུར་ལས་གྲུབ་པའི་སྤྲི་དཀར་དང་། དེ་ལས་
གྲུབ་པའི་ཕྱ་ཕུང་དང་། དེ་ལས་གྲུབ་པའི་ཕུང་པོ་ལ་ཞུགས་དགོས་ཀྱི། གསེར་
དང་དདུལ་སོགས་ལ་མི་འཇུག་ཟླ། གསེར་རམ་དདུལ་གྱི་མི་མེད་པའི་ཕྱིར།
གལ་ཏེ་གསེར་དང་དདུལ་ལས་གྲུབ་པའི་མི་ཡོད་ན་ཞུགས་སྤྲོད་ཀྱི། གཞན་དུ་
མི་འཇུག་ཟླ། རྒྱ་རྒྱུན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་པར་སྐྱེ་བ་ལེན་དགོས་

པའི་ཕྱིར་རོ། །རྒྱལ་དམིགས་བསལ་བ་ཚོགས་ནས་བྱུང་དགོས་པ་ནི། ཤ་ཁྲག་གི་
ལུས་བྱུང་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པས་དེས་རྣམ་ཤེས་མི་དགོས་པར་རི་ལྟར་འབྱུང་།
སློག་ཆགས་ཀྱི་སྐྱེ་རྒྱུ་ཆད་པའི་རྒྱུ་ནི་གཉིས་ཏེ། དང་པོ་རང་བཞིན་གྱིས་
རྒྱུ་ཆད་པ་ནི། ཁོར་ལུག་དང་མི་འཕྲོད་པའི་དབང་གིས་ངང་ངམ་ཤུགས་
གྱིས་ཉམས་རྒྱུ་དུ་གྱུར་ནས་མཐར་རྒྱན་ཆད་པའོ། །

གཉིས་པ་གཞན་རྒྱུ་གྱིས་རྒྱུ་ཆད་པ་ནི། མི་རྣམས་གྱིས་ཁོར་ལུག་ལ་གཏོར་
བཅས་དང་འབགས་བསྐྱེད་སྒྲ་ཚོགས་བྱས་པ་དང་། སློག་ཆགས་དང་ཅི་ཤིང་
སོགས་རིགས་གཞན་པ་མང་པོ་བྱུང་བའི་དབང་གིས་སྐྱེ་རྒྱུ་ཆད་པའོ། །དེ་
གཉིས་གང་ཡིན་ཡང་ཁོར་ལུག་དེ་གའི་ནང་དུ་སྐྱེ་དངོས་དེ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་
མ་ཆང་བར་གྱུར་པ་ཡིན་པས། རྣམ་ཤེས་ཡོད་ཀྱང་དེས་རྒྱ་རྒྱུ་མ་ཆང་བཞིན་
དུ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་འགལ་བའི་སྒོ་ནས་སྐྱེ་བར་བྱེད་མི་རུས་
ཏེ། མའི་མངལ་སྒྲོན་ཅན་ལའང་རྣམ་ཤེས་འཕྲག་མི་རུས་ན། རྒྱ་རྒྱུ་གཞི་ནས་
མ་ཆང་བ་ལ་འཕྲག་དེ་བས་ཀྱང་ག་ལ་རུས། ས་བོན་དང་ཆུ་དང་ལྷང་སོགས་
ཐམས་ཅད་འཛོམས་ཀྱང་། རྟོད་གཅིག་ཤུ་མ་འཛོམས་ན་སྐྱེ་མི་རུས་ཏེ། དཔུན་
དུས་སུ་མཐོ་སྐང་དུ་མེ་ཏོག་མི་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུའོ། །འདི་ལྟ་བུའི་རིགས་པ་དེ་ནི་
ནང་ཆོས་དང་ཆོན་རིག་གང་གི་ལུགས་ཀྱང་མ་ཡིན་ནོ། །

༥ ཡང་ཁོང་གིས་ཆོན་རིག་པས་སྤྲས་པའི་ལྟ་བུའི་དགག་པ་གཏོང་བའི་
རིགས་པ་བརྗོད་ས་མི་འདུག་ཟེར་རོ། །ཆོན་རིག་པས་དངོས་བཟླ་ཡང་ཡང་
བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་བྱུང་དོན། བདེན་པ་ཁུངས་སྐྱེལ་བྱ་རྒྱུ་དང་། བདེན་
དབང་དན་གངས་ཡོད་པ་དག་ལ་ནི། དགག་པ་གཏོང་བའི་རིགས་པ་བརྗོད་
རྒྱ་མེད་པ་བདེན་ཏེ། རིགས་པས་བྱུང་བ་ལ་བསྟོན་འདིང་བ་ནི་རིགས་པ་སྤྲ་

བའི་ལྷགས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །འོན་ཀྱང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལྷན་པའི་འགྲུལ་
བསྐྱོད་ཅམ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་པ་དང་། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་མ་ལྷན་པ་ལས་སྐྱེས་པ་
ཡིན་ཞེས་སྒྲུས་ཤིང་། དེ་གཉིས་ཀའི་སྐྱབ་བྱེད་སེམས་ནང་དུ་རྟོག་པ་དང་སྤྱིང་
ཆོར་བྱང་བ་ན་ལྷན་པའི་གནས་འགའ་རེ་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པའམ་སྒྲོག་ཆབས་
གཏོང་བ་དེ་ཅམ་ཞིག་གཏན་ཆོགས་སུ་འགོད་པ་ན། དེ་ལ་དགག་པ་གཏོང་
བའི་རིགས་པ་བརྗོད་ས་མི་འདུག་ཟེར་བ་ནི་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ཏུ་སྤང་སྟེ། མ་
གྲུབ་པ་དང་མ་ཁྱབ་པ་གང་གི་ཕྱོགས་ནས་བརྗོད་ཀྱང་ཆོག་སྟེ། རྣམ་ཤེས་ལྷན་
པ་ལས་སྐྱེ་ཚུལ་ཁོ་ཆོས་ད་དུང་ཤེས་མེད་པ་དང་། སན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ཡོད་ན་
སན་ཚུན་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་མི་དགོས་པ་གོང་དུ་ཡང་ཡང་བརྗོད་ཟིན་པ་ལྟར་
ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །གལ་ཏེ་ཅིས་ཀྱང་རིགས་པ་བརྗོད་ས་མི་འདུག་ཟེར་ན། འོ་
ན་རྒྱང་ལྡང་བའི་ཆོ་དར་ཅོག་གཡོ་བར་བྱེད་པས་དར་ཅོག་རྒྱང་ཡིན་ཞེས་
དམ་བཅས་ན། དེ་ལའང་རིགས་པ་བརྗོད་ས་མེད་པ་ཡིན་ནམ། གཞན་གྱི་
བཤད་ཚུལ་ལ་སྒྲོན་ཡོད་མེད་ཅམ་ཡང་མི་བརྟག་ལ། རང་པའི་གཞུང་ནས་
བཤད་པ་རྣམས་ལ་འདུས་བྱས་མི་རྟག་པ་ལྟ་བུ་ཞོར་མེད་པ་རྣམས་ཀྱང་ཞོར་
བ་ཡིན། ཆོན་རིག་གིས་གཏོར་ཆོར་སོགས་ཁ་ཆོན་བཅད་ནས་གསུངས་པར་
འདུག་སྟེ། རང་གཞན་གྱི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་ལའང་གཟུ་བོར་གནས་པའི་སྒོས་
དབྱེད་ན་ལེགས་སྟམ་མོ། །

༧ ཆོས་ལྷགས་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་རྣམས་རིགས་པས་གྲུབ་མི་དགོས་ཤིང་། རིགས་
པས་བསྐྱབ་ཏུ་མེད་པ་དེ་ཆོས་ལྷགས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་ཡིན་ཞེས་ཟེར་རོ། །ཆོས་ལྷགས་
ཀྱི་བརྗོད་བྱ་ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྒྲོར་འགའ་རེ་ནི། རྟོག་གའི་རིགས་པས་
བསྐྱབ་ཏུ་མེད་ཅིང་། རྟོག་གའི་རིགས་པས་བསྐྱབ་མི་རུས་པ་དེ་དེའི་བྱེད་ཆོས་

ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ན་བདེན་པ་རེད། འོན་ཀྱང་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ཁམས་དབང་
 མོས་པ་སྣ་ཚོགས་པ་ལ་དགོས་པའི་དབང་གིས་གསུངས་པའི་དྲང་དོན་རྣམས་
 སར་ལུད། དེ་ལས་གཞན་པ་རྣམས་རིགས་པས་དངོས་སམ་བརྒྱད་ནས་བསྐྱབ་
 ཏུ་ཡོད་དེ། རིགས་པས་བསྐྱབ་ཏུ་ཡོད་ཅིང་དཔྱད་པ་གསུམ་གྱིས་དག་པ་དེ་
 རང་ཆོས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་ཡིན། གལ་ཏེ་རིགས་པས་བསྐྱབ་ཏུ་མེད་ན་ཇི་ལྟར་ཡིད་
 ཆེས་བྱ། ཡིད་མ་ཆེས་ན་ལམ་གྱི་མང་གཞི་སྐྱབས་འགོ་ཙམ་ཡང་འོངས་ཐབས་
 མེད་ན་ཇི་ལྟར་ཉམས་ལེན་བྱ། ཆོས་ཞེས་པ་རིགས་པས་མི་གྲུབ་ཀྱང་སེམས་
 གསོ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་ན། དེ་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ལ་ཞིབ་འཇུག་
 དང་ཉམས་ལེན་གཉིས་ཀ་མེད་པའི་མཚན་རྟགས་ཡང་དག་པ་ཞིག་གོ།
 ༡༠ ཡང་རིགས་པ་རྗོད་པ་པོ་ན་རེ། གལ་ཏེ་དྲན་པ་འདི་ཁྲད་པའི་རྩལ་ཡིན་
 ཞིང་། མི་གཞན་ཤི་བའི་ཆོ་ན་དེའི་དྲན་པའི་རྩལ་དེ་དག་བར་སྤང་ཁམས་སུ་
 གནས་ལ། དེ་དག་མི་གཞན་གྱི་ཁྲད་པའི་ནང་དུ་འཇུག་ནས་སྐྱེ་བ་ལྔ་མ་དྲན་
 བར་སྤང་བ་ཡིན་ཞེས་ཟེར། འདི་ནི་སྐྱེ་བ་ལྔ་མ་དྲན་པ་དེས་རང་གི་འདོད་པ་
 ལ་གཞོད་ཆབས་ཆེ་ཞིང་། དེ་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཡང་དག་པ་བྱེད་མ་རུས་ནས་
 ཅི་དྲན་གང་དྲན་དུ་སྤྲོས་པའི་རྟོག་བཟོ་དངོས་ཏེ། ཆོན་རིག་དངོས་བརྟག་གི་
 དན་གངས་གཅིག་ཀྱང་སྟོན་རྒྱ་མེད་དོ། །བར་སྤང་ཁམས་ན་དྲན་པ་འབྱུང་པོ་
 མང་པོ་ཡར་འགོ་མར་འགོ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་ཆོན་རིག་པ་སུས་མཐོང་། ཐབས་
 ཅི་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་མཐོང་། མཐོང་བའི་བདེན་དཔང་དན་གངས་ཅི་ཙམ་
 ཡོད། ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ད་དུང་མི་གསོན་པོའི་དྲན་པ་འང་ཅི་ཞིག་ཡིན་
 རོས་མ་ཟེན་ན། ཤི་བའི་དྲན་པ་བར་སྤང་སྟོང་པ་ན་འགོ་བཞིན་པ་དོས་ཟེན་
 སྲིད་དམ། སྲིད་ན་བདེན་དཔང་དན་གངས་དེས་པར་དུ་སྟོན་དགོས་སོ། །

དེར་མ་ཟད་གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་ཡིན་ན། མི་གཞན་གྱི་དྲན་པ་གཅིག་ཕུ་ཁེར་རྒྱང་
དུ་འོང་བ་མ་ཡིན་ཏེ། རྒྱེ་བ་ལྷ་མ་དང་ད་ལྟའི་གང་ཟག་གཉིས་གཅིག་ཏུ་
བབུང་ནས་དེ་ལ་ངའོ་སྒྲུམ་པའི་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་དང་། ཡོ་བྱད་ལ་བདག་
གིར་འཛིན་པ། ཨ་མ་སོགས་ལ་བརྟེན་བ་དང་། གཤེད་མ་ལ་འཛིགས་སྒྲག། རྩོན་
ལངས་སུ་སྤྱད་པའི་དངོས་པོ་ལ་སྤེད་པའི་ཆགས་པ་སོགས་རྒྱེ་བ་ལྷ་མའི་རྣམ་
རྟོག་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ད་ལྟའི་གང་ཟག་གི་རྒྱུད་ན་སྤང་བས། དེ་དག་ཀྱང་
ལྷ་དཔའི་རྩལ་ཡིན་པ་དང་མི་གཞན་གྱི་རྣམ་རྟོག་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་དགོས་
ཤིང་། དེའི་ཐོག་ཏུ་ལྷ་དཔའི་དབང་ཅའི་གཞིའམ་ཕྱ་ཕུང་རྣམས་ཀྱང་རྩམ་
གཅིག་གིས་རྣམ་རྟོག་གཅིག་ཁོ་ན་ལ་རྒྱུན་བྱེད་པ་མ་ཡིན་པར་མང་པོས་ཕན་
ཚུན་འབྲེལ་ནས་བྱ་བ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པས་ལྷ་དཔའི་གནས་གཅིག་གི་རྩལ་བར་
སྤང་ནས་འོངས་བས་མི་ཕན་པས། མཐར་མི་གཞན་པ་དེའི་ལྷ་དཔའི་ཡོངས་
རྩོགས་བར་སྤང་ནས་འཕུར་ཏེ་ད་ལྟའི་མི་དེའི་ལྷ་དཔའི་ནང་དུ་འཇུག་པ་
ཡིན་ཞེས་སྤྲད་དགོས་པར་འགྱུར་ཞིང་། དེ་ལྟར་རྩལ་རྣམས་ནི་ཕན་ཚུན་གོ་
བཀའ་པ་ཡིན་པས་ད་ལྟའི་མི་དེའི་མགོ་ནང་ན་ལྷ་དཔའི་ཆ་ཆང་བ་གཉིས་ཡོད་
ཅས་སྒྲོས་ཤིག་དང་ཏེ་ཅང་ངོ་མཚར་ཆེའོ། །རྣམ་ཤེས་ལུས་རྙིང་པ་ལས་ཐོན་
ཏེ་བར་སྤང་དབྱིངས་ནས་ལུས་བྱི་མར་འོངས་ཞེས་པ་རྟོག་བཟོ་དང་ལྷ་སྤྱང་
ཡིན་ཟེར་ཡང་། མི་ཤི་བའི་ལྷ་དཔའི་སྐྱུ་ལོག་གི་ལུས་རྙིང་པ་ལས་ཐོན་ཏེ། བར་
སྤང་དབྱིངས་སུ་འཕུར་ནས་ལུས་གཞན་པའི་མགོ་ནང་དུ་འཇུག་ཟེར་བ་ནི་
འཛིན་བྱ་སྤྱིང་གི་ལྷ་སྤྱང་ནང་དུ་འང་བྱུང་མ་ཆུང་བའི་བདེན་གཏམ་ཡ་
མཚན་པ་ཞིག་གོ།

ད་དུང་དྲན་པ་གཅིག་ཕུས་མི་ཆད་དེ། དྲན་མཁན་གྱི་མི་མང་པོའི་ལུས་ཀྱི་

ཐོག་ན་སྐྱེ་བ་ཚོན་མའི་ཆ་ཤུལ་སོགས་ཀྱང་ཡོད་པས་རྩལ་དེ་དག་ཀྱང་སྐྱེ་བ་
 གྲ་མའི་ལུས་རྙིང་པ་དེ་ལས་ཐོན་ཏེ། བར་སྤང་ཁམས་སུ་འཕུར་ནས་འོངས་པ་
 ཡིན་ནམ། དེ་ལྟ་ན་ལུས་པོ་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་རྩལ་འཕུར་ནས་འོངས་པ་ཡིན་
 ནམ། གྲ་པའི་དུམ་བུ་གཅིག་དང་ཆ་ཤུལ་ཡོད་པའི་གནས་ཀྱི་དུམ་བུ་གཅིག་
 རྟེ། དུམ་བུ་གཉིས་པོའི་རྩལ་རྒྱང་པ་འཕུར་ནས་འོངས་པ་ཡིན། དེ་གཉིས་གང་
 ཡིན་ཡང་མི་འཐད་དེ། སྐྱེ་བ་གྲ་མའི་ལུས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཕྱ་ཕུང་རྣམས་ཤི་
 བའམ་རུལ་ཁིང་ཐུགས་པ་དང་མེས་ཚོག་པ་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱགས་ཟིན་པའི་
 ཕྱིར་རོ། །

གཞན་ཡང་འཇམ་བུ་སྤྱིང་གི་སྐྱེ་བ་གྲ་མ་དྲན་པའི་བྱིས་པ་པལ་མོ་ཆེ་ཞིག་
 གིས་ལོ་བདུན་བརྒྱད་ཅུ་ནས་རིམ་གྱིས་བརྗེད་པར་འགྱུར་བས་དེའི་ཆེ་དྲན་
 པའི་རྩལ་དེ་དག་གང་དུ་སོང་། ཡང་འཕུར་ནས་མི་གཞན་གྱི་གྲ་པའི་ནང་
 འཇུལ་དུ་སོང་བ་ཡིན་ནམ། ཡིན་ན་མི་མང་པོའི་གྲ་པའི་ནང་རིམ་གྱིས་
 འཇུལ་ཆོག་པས་མི་མང་པོས་ཁོ་ཆོ་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་བ་གྲ་མའི་མི་ཆེ་གེ་མོ་དེ་
 ཡིན་ཞེས་སོ་སོ་ནས་སྤྱོད་པར་འགྱུར་དགོས་ན། དེ་ལྟ་བུ་གང་ན་འདུག། འདི་ལྟ་
 བུའི་འཆོལ་ཉོག་ཅིག་ལ་ཆོན་རིག་གི་མིང་བཏགས་ན་དོན་དང་མཐུན་ནམ་
 ཞིབ་ཏུ་བསམ་པར་བྱའོ། །

སྤར་སྤྲས་པ།

མི་ཤེས་སྤྱོད་པ་མཁས་པས་ཐོས་ན་ཁྲིལ། །

ཤེས་ཀྱང་མི་སྤྱོད་ལྟན་པོས་མཐོང་ན་བརྟན། །

དོན་གྱི་ངོ་བོ་དོན་བཞིན་སྤྲོ་བ་ལ། །
ཤར་ཅུབ་རིགས་པའི་མདུན་ན་ཁྱུ་པ་མེད། །

གཞན་ལྷགས་ཕྱན་ཙམ་ཤེས་ན་རང་ལྷགས་སྒྲོད། །
རང་ལྷགས་ཅུང་ཟད་སྦྱངས་ན་གཞན་ལྷགས་སྤང་། །
ལྷགས་གཉིས་དྲང་ཤན་འབྱེད་པའི་ཤན་གཙོད་ཅིག །
རང་གཞན་ལྷགས་གཉིས་ཁྲོད་ན་གསེར་ལས་དཀོན། །

རང་ལྷགས་སྤྱིལ་གྱིས་དོར་ན་དཔའ་བོ་ཟེར། །
གཞན་ལྷགས་ཟེར་སྒྲོས་བསགས་ན་མཁས་པར་བཅི། །
ལྷགས་གཉིས་འགལ་འདུར་མཐོང་བའི་ཙལ་ཆུང་སྒྲོས། །
རང་སློག་རང་གིས་མ་འགྲུམས་གསར་བྱ་བ། །

ཞེས་པ་འདི་ནི་ཆོས་ཀྱི་གྲོགས་པོ་ཞིག་གི་དོགས་སེལ་དུ་གངས་རིའི་ར་བས་ཡོངས་སུ་བསྐྱར་བའི་
མི་ཡུལ་གྱི་ཞིང་ཁམས་ནས་ལོག་རྟོག་ཀྱན་སེལ་སྒོ་གོས་དྲི་མེད་ཀྱིས་བྲིས་པའོ། །

༡༡། སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱེད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་ལྷན་ཐབས་
བཞགས་སོ། །

སྤྱི་སྤྱི་མ་རིག་གི་རྟེན་འཕང་ལོ་བྱུང་། །
ཀུན་རྒྱུ་འཁོར་བའི་ལས་དབང་ཤུགས་ཆེན་གྱིས། །
རྒྱུད་རྒྱལ་འཁོར་བའི་ཤུལ་ལམ་རིང་མོ་ལ། །
དབང་མེད་བྱེད་བ་འགོ་བའི་ངང་ཚུལ་ལགས། །

སྐྱེ་བ་ལྔ་མ་ནས་ཕྱི་མར་འཕོ་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅུང་ཟད་རྒྱས་པ་ཞིག་ལྟར་
བཤད་ཅིན་ལ། འདིར་ཕྱིས་སུ་བྱུང་བའི་དོན་འགའ་ཞིག་ལྷན་ཐབས་ཀྱི་ཚུལ་
རྒྱ་བཤད་པར་བྱའོ། །འདི་ལ་བཞི་སྟེ། དོན་དངོས་སུ་བྱུང་བའི་དཔེ་བཤད་པ་
དང་། ཚན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་བཙུན་པ། ལྷན་གནས་རྩིས་
དཔྱད་གྱི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པ། སངས་རྒྱས་ཡབ་སྐུ་གྱི་དྲི་བ་དང་
དྲིས་ལན་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི། སྤྱིར་འཇུག་བྱ་སྤྱིང་ན་སྐྱེ་བ་ལྔ་མ་དཔྱད་པའི་
གནས་ཚུལ་དོན་དངོས་སུ་བྱུང་བ། མཐོང་ཐོས་སུ་གྱུར་པ་འདི་རེ་བས་རེ་མང་
རྒྱ་འགོ་བཞིན་རྒྱ་འདུག། དེ་ལས་རང་གི་ཉེ་འཁོར་རྒྱ་བྱུང་ཞིང་། བདག་རང་
ཉིད་ཀྱིས་དབྱེད་རྟོག་ལེགས་པར་བྱས་ནས་གཏན་ལ་ཐབ་པ་འགའ་ཞིག་
བཙུན་པར་བྱའོ། །

སྒྲིག་གནས་རྒྱུ་ཤིང་བཞུགས་པའི་དཔེ་དཔྱད་པོ།

འདི་ནི་གསེར་ཐང་གི་ལུལ་དུ་དངོས་སུ་བྱུང་བའི་དོན་ཞིག་སྟེ། དེ་ཡང་གསེར་ཐང་རྫོང་མཆོག་གཙང་སྡེ་བའི་ནང་དུ། མཁན་མོ་ར་མཆོ་ཞེས་པ་ཞིག་ལ། བྱ་སྡོ་གོ་ཞེས་འབོད་པ་ཞིག་ཡོད། བྱ་དེ་ལོ་༡༩་ཐོག་དུ་གསེར་ཐང་གི་གཞི་བདག་འབྲོང་རིལ་བསང་མཆོད་དུ་འགོ་བའི་ལམ་བར་ནས་ཤི དེ་རྒྱུ་སུ་བོད་རབ་གནས་ལྷགས་ཡོས། སྤྱི་ལོ་༡༩༡༡་ལོར་དཀར་མཛེས་རྫོང་སྤོང་སྒྲོར་རྩོད་གྲོང་དུ་བྱིས་པ་ཞིག་སྟེ། མིང་བསྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས་ཞེས་བཏགས། ༡༩༡༣་ལོའི་དབྱིང་དུས་སུ་བྱིས་པ་དེའི་ཕ་མ་གཉིས་དབྱར་རྩ་དགུན་འབུ་བཞོ་བར་འགོ་དགོས་པས། བྱིས་པ་དེའི་ཨ་ཕྱི་གསེར་ཐང་རྫོང་གྲོང་གི་དགེ་བསྟན་གྱི་སྡེ་ཞིག་ན་ཡོད་པ་དེ་ལ་བཅོལ། ཨ་ཕྱིའི་མིང་ལ་ཆོ་དབང་ལྷ་མོ་ཟེར། དགེ་བསྟན་གྱི་སྡེ་དེ་ན། སྡོ་གོའི་ཨ་མ་ར་མཆོ་ཞེས་པ་དེའང་ཡོད། ཨ་ཕྱི་ཆོ་དབང་ལྷ་མོས་བྱིས་པ་དགེ་བསྟན་གྱི་ཆོས་འཆོགས་སར་བྲིད་དེ་སོང་། བྱིས་པས་དགེ་བསྟན་གྱི་ཁྲོད་ནས་སྟེ་བ་ལྷ་མའི་ཨ་མ་ར་མཆོ་མཐོང་ནས་ངོ་ཤེས། དེ་ནས་བཟུང་ཨ་མ་དངོས་དང་འཕྲད་པ་བཞིན་དུ་དགའ་གདུང་བཅོས་མིན་སྟེས། ཨ་མ་ར་མཆོ་ལ་སྟེ་བ་ལྷ་མའི་འབྲོག་པའི་དགུན་སའི་ས་རྒྱའི་ཆགས་ཚུལ་དང་། སྟོ་ལྷགས་ཅི་འདྲ་ཡོད་ཚུལ་ནུས་གསལ་བར་བཤད་པས། ར་མཆོ་འང་ཡིད་མི་ཆེས་ཀ་མེད་དུ་གྱུར་ཏེ། རང་གི་བྱ་སྡོ་གོའི་སྟེ་བ་ཡིན་པའི་ངེས་ཤེས་སྟེས། ཆོ་འདིའི་ཨ་ཕྱི་དང་ཕ་མ་ནུས་གྱིས་ཀྱང་ཐོག་མར་དགག་པ་མང་དུ་བྱས་ཀྱང་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེ་ཁོ་ཆོའི་མདུན་དུ་མངོན་སུམ་བསྟན་མེད་དུ་ཡང་ཡང་བྱུང་བས་མཐར་ཁས་མི་ལེན་ཀ་མེད་དུ་གྱུར། འོན་ཀྱང་དོན་འདི་མི་

ཐོག་མར་༢༠༡༥ལོའི་ཟླ་༥པའི་ཆེས་ལ་ཉིན། རྒྱུ་བ་ལྷ་མའི་བུ་སྤོ་གའི་ཨ་མ་
 ར་མཚོ་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས། ར་མཚོ་ནི། གསེར་ཐང་རྫོང་མཚོག་གཙང་སྤེ་བའི་
 དོམ་ཆེན་གྲོང་གི་མི་ཡིན་ལ། ལོ་འདིར་ལོ་༡༥་རེད།
 མོས་སྐྱས་པ། ང་དེ་སྐབས་དགེ་བསྟེན་ནམས་ཀྱི་ཁྱོད་དུ་ཆོས་འཆོགས་ནས་
 ཡོད། བྱིས་པ་ཆུང་དུ་ཞིག་གིས་གན་ཚོན་ནམས་ཀྱི་ངོ་ལ་གཡས་ལྷ་གཡོན་ལྷ་
 བྱས་ནས་འོངས། ངས་བྱིས་པ་ཕྱ་ཆོག་ཅིག་ཡིན་ས་རེད་བསམས། ང་མཐོང་བ་
 ན། ཨ་མ་ར་མཚོ་ཟེར་ནས་ངའི་དུང་དུ་འདུག། ངས་འདོན་པ་འདོན་གིན་ཡོད་
 པས་བུ་རམ་ཁ་ཤས་ཤིག་བྱིན་ནས་ཁྱོད་སོང་དང་། དེད་གཉིས་སང་གནངས་
 ཐུག་འོང་ཞེས་བཤད་ནས་བཏང་། དེ་ནས་བཟུང་ཨ་མ་ར་མཚོ་ཟེར་ནས་ཏྲག་
 པར་ངའི་སར་འོང་ཞིང་ང་ལ་དགའ་དགའ་བྱེད། སྐབས་དེར་ལོ་གསུམ་ཅུ་མ་

ཡིན་ཆོད་རེད། ཉིན་ཞིག་ངའི་བྱ་བྱིས་ཏེ་འབྲོག་ཐོག་ནས་ངའི་སར་སླེབས་བྱུང་།
ཁོས་མགྲོགས་ཐུག་བཟུང་རྒྱ་ཨེ་ཡོད་ཟེར། ང་ཉེ་འགམ་གྱི་ཆོང་ཁང་ཞིག་གི་
ནང་དུ་མགྲོགས་ཐུག་ཉི་མར་སོང་། ཆོང་ཁང་དེ་བྱིས་པ་དེ་ཆང་གི་ཡིན་འདུག།
བྱིས་པས་ང་མཐོང་སྟེ། ཨ་མ་ར་མཚོ་ལ་རྒྱ་མེད་པས་རིན་པ་མ་ལེན་ཟེར། ང་
ལ་མགྲོགས་ཐུག་ཁྱུག་མ་བརྒྱད་རིན་མེད་དུ་སྦྱོན་དུ་བཅུག་སོང་། བྱིས་པ་འདི་
ཉིན་འདི་དག་མ་གཏོགས་དེའི་ཕྱོད་དུ་གཏན་ནས་མཐོང་མ་ཆོང་། ཉིན་ཞིག་
ང་ལ། ཨ་མ། ང་པ་གི་ནས་ཡར་སོང་ས་ཞིག་ནས་གཉིད་སོང་བ་རེད་ཟེར། རྒྱ་
བ་ཟུ་མ་དེ་ཤི་སོང་མི་ཟེར། གཉིད་སོང་བ་རེད་ཟེར། དེ་ཕྱིན་རྒྱན་དུ་ང་ལ་
དགའ་དགའ་བྱེད།

ད་ལོ་ལོ་གསར་གྱི་སྐབས་སུ་ང་ཨ་མའི་སར་འགྲོ་དགོས་ཟེར་ནས། བཏུང་བ་
དང་སྤང་གོར་ཅུང་ཟད་རེ་བྱེར་ནས་ཤོར་གྱིན་འདུག་ཟེར། ངས་ང་ཁྱོད་གྱི་ཨ་
མ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཞེས་དྲིས་པ་ན། ཨ་མ། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་མི་ཤེས་པ་ཨེ་རེད། དེད་
གཉིས་གྱི་ཕར་ངོ་དེ་ན་རྒྱ་ཞིག་ཡོད། ངས་ཐོག་མ་ལོན་སྐབས་རྒྱ་དེའི་མགོ་ནས་
ཁྱོད་ཀྱིས་ང་བརྟུངས་ཆོང་ཟེར། ང་བྱིས་པ་ནམས་ཅུང་ཟད་རེ་རྟུང་མཁན་
ཞིག་ཡིན། བརྟུངས་ཡོད་རྒྱ་རེད། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ། ཨ་མའི་མ་ལོ། ཇ་ཁོལ་ཐལ་
ཟེར་ནས་འབོད་བྲིས་ཟེར། དགུན་སའི་ནང་ན་རྒྱ་མིག་ཁ་ཤས་དང་ཁོག་རྒྱ་
བཅས་རྒྱ་བཞི་ཡོད་པས་རེ་རེ་ནས་གསལ་པོར་བཤད། ཏྲ་དམར་པོ་ཞིག་དང་།
ཐོག་དཀར་པོ་ཞིག་ཡོད་ཟེར། དེད་ལ་འབྲི་དཀར་པོ་མ་བྱ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད།
ཏྲ་དམར་པོ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཀྱང་ཡོད། ངའི་བྱ་དེའི་མིང་ལ་ཕྱོ་ཀོ་ཟེར། ལྷ་རུང་
སྐར་ནས་འདུག་ཆོང་། ཁང་པ་ཕྱེ་དགེ་མཁན་པོ་ཤེས་རབ་བཟང་པོའི་ཁང་
པའི་ལྷེང་ཕྱོགས་ན་ཡོད། ལོ་༢༢་ཐོག་འབྲོང་རི་སྐོར་ས་ནས་ཤི་སོང་། སྤྱིར་ང་

ལ་བྱ་བཞི་ཡོད། ངས་བྱིས་པ་དེ་བྱིས་དུ་གཅིག་བྲིད་བསམས་ནས། ངའི་བྱ་
བྱིས་ཏེ་ལ་སྤྲོས་ཀྱང་། ཁོས་ཅང་ཡིན་རྒྱུ་མ་རེད་ཟེར། འོན་ཀྱང་ངས་བྱིས་པ་དེ་
ངའི་བྱ་དེ་ཡིན་ས་རེད་སེམས་ཀྱིན་ཡོད།

དེའི་ཚོན་དུ་བྱིས་པའི་པ་མ་གཉིས་ཟུར་གཏན་ནས་མི་ཤེས། གོ་འང་མ་ཐྱོང་།
བྱིས་པ་འདི་དེའི་ཚོན་ངའི་དགུན་སའི་ནང་དུ་གཏན་ནས་འགོ་མ་ཐྱོང་།
སྐབས་སྐབས་སུ་ངས་མི་གོ་མདོག་བྱས་ནས། དགུན་སའི་ནང་གི་རྒྱ་ཡོད་ས་དེ་
འདི་ཞེ་རེད། དེ་ཞེ་རེད་ཅེས་ཆེད་དུ་ཕྱོགས་གཞན་རྒྱམས་བརྗོད་ནས་དྲིས་ཆོ།
ང་ལ་འཛིང་ནས། རྒྱ་ཡོད་ས་དེ་ག་ལ་ཡིན། འདི་ཕྱོགས་རེད་ཅེས་གསལ་པོར་
བཤད།

ད་ལོ་ངའི་སར་འོང་སྐབས་སུ། ད་ང་ལག་བྲུག་འདུག་པས་ངས་ཨ་མ་ར་མཆོ་
གསོ་དགོས་ཟེར། རྒྱེ་ལ་འཐམས་ནས་ང་ལ་ཁ་སྐྱེལ། ངས་ཁ་མ་སྐྱེལ། ཨ་ཡས་
བཙོག་པ་རེད་ཅེས་སྤྲོས་ཆོ། ངའི་ཨ་མ་མི་བཙོག་ཟེར། གཞན་རྒྱམས་ཀྱིས་ད་
ལྟའི་ཨ་མ་བཟུན་ནས། བྲོད་ཀྱི་ཨ་མ་འདི་རེད་ཅེས་སྤྲོས་ཆོ། ང་ལ་ཨ་མ་
གཉིས་ཡོད་ཟེར། ཟུ་མའི་བྱ་དེ་བྱ་བཞི་ཡོད་པའི་ནང་ནས་གཉིས་པ་ཡིན། ཤ་
ཉེ་གཞན་པ་རྒྱམས་ངོ་མི་ཤེས། ཨ་མ་དང་། ཏྲ་ཟོག་དང་། རྒྱ་རྒྱམས་ལས་
གཞན་བཤད་རྒྱུ་མི་འདུག། གཤེས་ཀ་དང་སྤྱོད་པའི་སྐོར་ཚོན་གྱི་བྱ་དང་འདྲ་
བ་ཅང་མཐོང་རྒྱུ་མི་འདུག། ཞི་ལུ་འདི་ང་ལ་བྱིན་ན། ངས་འཁྲིད་འགོ་བསམ་
གིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ང་ལ་འཁྲིད་སའི་བྱིས་མེད་ལ། གལ་ཏེ་ང་ཤི་སོང་ན་ཞི་
ལུ་གཅིག་ཕྱར་ལུས་འགོ་རྒྱུ་རེད། ད་ཅུང་ཏ་ཅང་རྒྱུ་འདུག། ཞི་ལུ་འི་སྐད་
ཐམས་ཅད་ཅིག་གོ་ན་བསམ་གིན་འདུག། ངས་ལོ་རྒྱུས་དེ་དག་ངའི་ཨ་ཁང་
དབང་ལོ་ལ་བཤད་དེ། དེ་འདྲའི་བྱིས་པ་ཞིག་འདུག་ཅེས་སྤྲོས་ཀྱང་། ཅང་

ཡིན་རྒྱུ་མ་རེད་ཟེར་ནས་དོ་སྤང་མི་བྱེད། ཡང་ངའི་བྱ་བྱིས་ཏེ་ལ་ལོ་རྒྱུས་བཤད་
ཀྱང་ཅང་ཡིན་རྒྱུ་མ་རེད་ཟེར་ནས་དེས་ཀྱང་དོ་སྤང་བྱས་མ་སོང་ཞེས་ཟེར་རོ།
འཁྲིད་སའི་བྱིས་མེད་ཅེས་པ་ནི། ར་མཚོ་ད་ལྷ་ཤན་གསོ་ཁང་དུ་འདུག་སྟེ། རང་
བྱིས་དངོས་མེད་པ་ལ་ཟེར་བ་དང་། ཞི་ལུའི་སྐད་ཐམས་ཅད་གོ་ན་བསམས་
ཞེས་པ་ནི། བྱིས་པའི་སྐད་དེ་སྟོང་སྟོར་གྱི་རོང་སྐད་ཡིན་ལ། ར་མཚོ་འབྲོག་པ་
ཡིན་པས་ལེགས་པོ་ཞིག་མི་གོ་བ་རེད།
དེ་རྗེས་༡༠༧༥ལོའི་ཟླ་༥པའི་ཚེས་༥་ཉིན་ཁོ་པོ་དཀར་མཛེས་རྫོང་དུ་སོང་
ནས། བྱིས་པའི་ཨ་ཕྱི་དང་། ཡ། མ། བྱིས་པ་རང་བཅས་ལ་དངོས་སུ་གཏུགས་
ནས་བཅར་འདྲི་དཔྱད་རྟོག་བྱས།

༡ བྱིས་པའི་ཨ་ཕྱི་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་པ།

བྱིས་པའི་ཨ་ཕྱིའི་མིང་ལ་ཆོ་དབང་ལྷ་མོ་ཟེར། མོས་སྤྲས་པ། ཐེངས་དང་པོ་
གསེར་ཐང་རྫོང་ལ་འགོ་དུས། ལོ་གཉིས་སམ་གསུམ་ཙམ་ཡིན། དགོ་བསྟེན་
འཆོགས་སར་ནམ་རྒྱུན་འགོ། མཚུབ་མོ་བསྐྱངས་ནས་ང་ལ་ཨ་མ་གཉིས་ཡོད་
ཟེར། ངས་ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་མ་སྟོང་སྟོར་ན་ཡོད། ཅེས་སྤྲས། དགོ་བསྟེན་འཆོགས་སར་
སོང་ནས་དགོ་བསྟེན་ནམས་ཀྱི་ངོ་ལ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་བཟླ། དེ་ནས་ར་མཚོ་ལ་
ཐུག་ནས་ནམ་རྒྱུན་དེར་འགོ། མར་བྱིས་དུ་བྲིད་ཀྱང་བྲིད་མི་ཐུབ། ར་མཚོ་
འོངས་པ་མཐོང་ནས་དེར་འཐམས་སྟེ། ཟུ་མིག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྟགས་བཤད། དེ་
རྗེས་ནམ་རྒྱུན་ར་མཚོ་ཆང་ལ་འགོ། ལོ་ཉིལ་པོ་གསུམ་ལོན་ཆོ་དཀར་མཛེས་སུ་
སློབ་གྲུར་བཞག།

ཐངས་གཉིས་པ་གསེར་ཐང་དུ་འོངས་དུས། དགེ་བསྟེན་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་སོང་
ནས་ར་མཚོ་འཚོལ། ར་མཚོ་ཕྱི་རོལ་ན་འགྲོ་བ་མཐོང་ནས་ཨ་མ་འདི་ན་ཡོད་
གི་ཟེར། དེད་གཉིས་མགྲོགས་པོར་སོང་ཡང་ར་མཚོའི་རྩེས་མ་སྟེབས། ར་མཚོ་
ཁང་པའི་སྒོ་ནང་དུ་འཇུག་ནས་མི་མཐོང་བར་གྱུར་སོང་། དེ་ནས་ཞི་ལྷས་ཨ་
མ་གནས་ནང་ལ་འཕྱར་སོང་། ད་མི་འགྲོ། ཕྱིར་བྱིས་དུ་འགྲོ་བེར་བས་དེད་
གཉིས་ཕྱིར་བྱིས་དུ་ལོག། དེ་རྩེས་ཉིན་ཞིག་ལ་ར་མཚོས། བྱིས་པ་འདི་ངའི་
བུའི་སྐྱེ་བ་ཡིན་ས་རེད། སྐྱེ་བ་ལྔ་མའི་ལོ་རྒྱུས་གསལ་པོ་བཤད་པར་འདུག། ང་
ལ་གཅིག་འཕྲད་དུ་ཆུག་ཟེར། ངས་ཅང་ཨ་ཡིན་མི་ཤེས། བྱིས་པ་ཚོས་འདྲ་མི་
འདྲ་མང་པོ་བཤད་རྒྱུ་རེད། དེ་ཉིན་ཞི་ལྷས་ཁྱོད་བཅའ་ཀྱང་རྟེན་མ་སོང་ཞེས་
སྟེས། ང་ཁང་ཐོག་དུ་ཚོས་འཚོགས་ཡོད་དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རེད་ཟེར། སྐབས་
དེར་ཞི་ལྷ་ར་མཚོ་ལ་མ་བྱུག། ཕྱིར་སོང་ནས་ནམ་རྒྱུན་སྟེང་བར་བྱེད།
ད་ལོ་ལོ་གསར་སྐབས་སུ། ཁོ་ཨ་མ་ལ་བཟླ་བར་འགྲོ་དགོས་ཟེར། སེལ་བྱ་དང་
རྒྱང་གོར་སོགས་གཉིས་རེ་གཉིས་རེ་སྐངས་ནས་བྱུག་མའི་ནང་དུ་བཅུག། བྱུག་
མ་རྒྱབ་དུ་བྱུར། མི་ཐེག་ནས་འཁྱོར་རོ་རོ་བྱེད། ད་ཨ་མ་ལ་བཟླ་བར་འགྲོ་
དགོས་ཀྱང་། འཕྱལ་རྟ་ནི་འཕྱལ་རྟ་མེད། རྒྱངས་འཁོར་ནི་རྒྱངས་འཁོར་མེད།
ད་དེད་གཉིས་རྟེན་ཐང་དུ་འགྲོ། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་རོགས་གྱིས་ཟེར། དེད་གཉིས་
གཞུང་ལམ་ཁ་ནས་ཡུན་རིང་བསྐྱགས་ཀྱང་། ལོ་གསར་སྐབས་ཡིན་པས་རྒྱངས་
འཁོར་འགྲོ་མཁན་མི་འདུག། དེ་ནས་ཕྱིར་བྱིས་དུ་ལོག། དེ་སྐབས་གསེར་ཐང་
ནས་ར་མཚོས་ཁ་པར་བཏང་བྱུང་། ར་མཚོས་ང་གི་སོང་ནའང་། ཞི་ལྷ་དེ་ལ་
གཅིག་འཕྲད་དགོས་ཟེར། ཁ་པར་འཕྲོད་རྩེས་སྟོབ་དེ་ནས། ད་མི་འགྲོ་བེར་
ནས་སེམས་བདེ་བདེ་བྱེད། ལོ་གསར་གྱི་སྐལ་བ་དེ་དག་ཟ་མ་འཛོགས། ངས་རྩེས་

མ་བྱེད་ནས་འགོ་དགོས་ཟེར།
ད་ཐེངས་དཀར་མཛེས་ལ་འོངས་སྐབས་ཀྱང་ད་དཀར་མཛེས་ལ་མི་འགོ།
གསེར་ཐང་ལ་འགོ་དགོས་ཟེར། ང་ལ་ཨ་མ་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡོད་ཟེར་ནས་རྟག་
པར་སྐྱེད་བར་བྱེད་ཅིས་ཟེར་རོ།

༣ བྱིས་པའི་ཨ་ཕ་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་པ།

བྱིས་པའི་ཆོ་འདྲིའི་ཨ་ཕའི་མིང་ལ། གང་ཤར་ཉི་མ་ཟེར། ཁོས་སྐྱས་པ། ཞི་ལྷས་
སྒྲོན་ཁོང་ཆང་ལ་བཟའ་ཆང་༡༠་ཡོད། སྒྲོན་ཟོག་ཡོད། ད་ལྟ་ཟོག་མེད་ཟེར། ཁོ་
ལ་ཨ་མ་གཞན་པ་ཞིག་ཡོད་ཟེར།
ངས་བྱོད་ལ་ཨ་མ་གཅིག་མ་གཏོགས་གཉིས་མེད་ཅིས་བཅན་པོ་བྱས་ནས་
བཤད། ཇི་ལྟར་གཤེགས་ཤེགས་བྱས་ནས་བསྐྱེད་ཀྱང་། ང་ལ་ཨ་མ་གཞན་པ་ཞིག་
ཡོད་ཟེར། ཨ་མ་དེ་གཉིས་ལ་ཚུ་མིག་ཅིག་ཡོད་ཚུལ། ཚུ་མིག་ནས་ཚུ་སྐྱེད་པ་
ནས་ཟ་མ་བཟོ་ཚུལ། ཟ་མ་བཟོ་མཁན་ཁོ་རང་ཡིན་ཚུལ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་
བཤད་པར་འདུག། བྱིས་པའི་སྐད་ཆ་དེར་ཐོག་མར་ཡིད་འཛིག་མ་བྱས། གཞིས་
ཉིན་པར་ང་ཆོ་སྒྲོང་སྒྲོར་ནས་དཀར་མཛེས་རྫོང་ལ་འོང་སྐབས། དཀར་མཛེས་
དང་གསེར་ཐང་བྱོགས་ལ་འགོ་སའི་ལམ་མདོར་སྐྱེད་པ་དུས་གསེར་ཐང་ལ་
འགོ་དགོས་ཞེས་ཡང་ཡང་ཟེར་བར་འདུག་ཅིས་ཟེར་རོ།

༤ བྱིས་པའི་ཨ་མ་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་པ།

བྱིས་པའི་ད་ལྟའི་ཨ་མའི་མིང་ལ། བཟན་འཛིན་ལྟ་སྐྱེད་ཟེར། མོས་སྐྱས་པ།

ཉིན་ཞིག་ཞི་ལུ་ངེད་གཉིས་གསེར་ཐང་རྫོང་གི་གྲོང་འདབས་ནས་ཡར་སོང་།
ཞི་ལུས་ཨ་ཡས་ཤྱ་ཤྱས་ཤིག་མཐོང་བས་དེ་ལ་འཐམས་ནས། འདི་ངའི་ཨ་མ་
རེད་ཟེར། ངས་ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་མ་ང་རེད། དེ་མ་རེད་ཅེས་སྒྲིལ་ནས། མར་སྤྱོད་པས་
ཞི་ལུ་བྱས། དེ་ནས་བྱ་ཞོར་བྱ་ཞོར་དུ་བྱིས་ལ་ལོག། བྱིས་ལ་ལོག་རྗེས་ངས་ང་
རང་གི་ཨ་མ་ལ་འདིས་ནི། ཨ་ཡས་ཤྱ་ཤྱས་ཤིག་ལ་འཐམས་ནས་ཁོའི་ཨ་མ་
རེད་ཟེར་བར་འདུག་ཅེས་སྒྲིལ་བས། ཨ་མས། དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཟེར། དེ་རྗེས་
སྐབས་ཤིག་ཡང་གསེར་ཐང་རྫོང་དུ་ཨ་ཡས་དེ་ལ་བཟུང་བར་སོང་། ཞི་ལུ་ཨ་
ཡས་ལ་འཐམས་ནས་ཨ་ཡས་ལ་ཁ་སྐྱེལ། ཨ་ཡས་དེ་ཤིན་དུ་དགའ་སྟེ། ངའི་ཞི་
ལུ་ཐོན་བྱུང་ཟེར་ནས་ཉ་ཅང་དགའ་དགའ་བྱེད། དེ་མཐོང་ནས་ངའི་མིག་
ནས་མཆི་མ་དབང་མེད་དུ་ཤོར་སོང་། ཨ་ཡས་ཀྱིས་སྒྲོར་༥༠་བྱིན། ད་ལོ་ལོ་
གསར་སྐབས་ངའི་བུ་ཉལ་ནས་ཡོད་སྐབས། དེ་རིང་ང་གསེར་ཐང་ལ་
འགོ་དགོས་ཟེར། ལོ་གསར་གྱི་སྐལ་བ་རྣམས་བྱིར་ནས་རྒྱངས་འཁོར་ལམ་ཁ་
བར་དུ་ཤོར། འོན་ཀྱང་འགོ་ས་རྒྱངས་འཁོར་མ་རྟེན་ནས་བྱིར་བྱིས་དུ་ལོག།
དེ་རྗེས་ལོ་གསར་སྐབས་གྲ་བསྐྱིག་བྱས་པའི་བུ་མ་རྣམས་བྱིར་ཏེ། གསེར་ཐང་
རྫོང་དུ་སོང་ནས་ཨ་ཡས་དེ་ལ་བྱིན། ཨ་ཡས་ཀྱིས་སྒྲོར་༡༠༠་དང་དར་ཁ་ཞིག་
བྱིན་སོང་།

ཞི་ལུས་ཁོ་ལ་ཨ་མ་གཞན་པ་ཞིག་ཡོད་ཅེས་བཤད་ཆོ། ང་ཆོ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་
ཁ་བྱབ་བྱས་ནས། ཁྱོད་ལ་ཨ་མ་གཞན་པ་ཞིག་མེད་ཅེས་བཤད་ཀྱང་། ཁ་ལ་མི་
ཉན། ལག་པ་ལ་བཟུང་ནས་པར་འདུད་ཚུར་འདུད་བྱས་ཏེ། ཁྱོད་ལ་ཨ་མ་གཅིག་
ལས་མེད་ཅེས་བཅའ་པོ་བྱས་ནས་བརྗོད་ཀྱང་ཁ་ལ་མི་ཉན། ང་ལ་ཨ་མ་ཤྱ་ཤྱས་
ཤིག་ཡོད་ཟེར། ངེད་ཆང་ལ་སྤར་གཟུང་ཆང་མི་༡༠་ཡོད། ད་བཞི་ཅམ་ཡོད།

ཞི་ལུ་ཅིག་ཡོད། ཞི་མོ་ཅིག་ཡོད་ཅེས་བཤད་པར་འདུག་ཅེས་ཟེར་རོ། །

༥ བྱིས་པ་རང་ཉིད་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་པ།

དེ་ནས་བྱིས་པ་རང་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས། བྱིས་པའི་མིང་ལ་བསྟན་འཛིན་
མཐའ་ཡས་ཟེར། ཁོས་སྤྲས་པ། ད་ཉིན་༤་ནས་ང་གསེར་ཐང་གི་ཨ་མ་སར་
འགོ་རྒྱ་ཡིན་ཟེར། ངས། བྱོད་གྱི་ཨ་མ་འདི་མ་རེད་དམ་ཞེས་སྤྲས། ཁོས། ད་
རུང་གཅིག་ཡོད་ལེ་རེད། གཉིས་ཡོད་ལེ་རེད། ལོ་ཚུང་དང་ཤ་ཤས་གཉིས་རེད།
ཨ་མ་ས་ནས་ཉིན་གཉིས་གསུམ་ཞིག་འདུག་རྒྱ་ཡིན། འཐུང་རྒྱ་བཟའ་རྒྱ་བྱིར་
ཡོད་ཅེས་དང་། ངས་ད་ཉ་སྟོར་མོ་གསོག་གིན་ཡོད་ རྒྱ་མ་ལ་སྦྱིན་རྒྱ། ༡༡༠་
བསག་ཡོད། བྱོན་སྟོར་མོ་༥༡༡་ཡོད་ཅེས་ཟེར།
ངས། འོ་ན་བྱོད་ཚང་ལ་བཟའ་མི་གཞན་པ་ཨེ་ཡོད་ཅེས་དྲིས། བཟའ་མི་
གཞན་པ་ཡོད། ཅུང་ཟད་ལས་མི་དྲན་ཟེར། ཨ་མ་གཉིས་ལས་གང་ལ་དགའ་
ཞེས་དྲིས་པས། ཨ་མ་གཉིས་ཀ་ལ་དགའ་ཞེས་ཟེར་རོ། །
ཨ་བྱིས་ཡང་སྤྲས་པ། སྟོན་ལ་སྟོས་ན་ད་ཉ་ཅུང་ཟད་སྐྱགས་འགོ་བར་འདུག།
སྐབས་སྐབས་སུ་དྲན་ཏེ། མང་པོ་བཤད་རྒྱ་འདུག། སྐབས་སྐབས་མི་བཤད།
དངས་དུབ་ཅན་ཞིག་རེད།
ར་མཚོ་དང་ང་ཚོ་སྟོན་པན་ཚུན་གཏན་ནས་ངོ་མི་ཤེས། ཞི་ལུས་ངོ་ཤེས་ཇེས་
གཞིད་ཤེས་པ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་རོ། །

སྔོན་གནས་རྗེས་དྲན་གྱི་དཔེ་བཅའ་བཞུགས་པ།

༢༠༠༤ལོའི་སྤྱི་ཟླ་༢་ཚེས་༢༤་ཉིན། ང་ཅ་བ་རྗོང་ས་སྤང་དགོན་པའི་ནང་དུ་
ཡུལ་དེའི་མང་ཚོགས་ལ་ཚོས་ཁྲིད་བཤད་དུ་སོང་། དེ་སྐབས་ས་སྤང་སྤུལ་སྤྱི་
ཐུབ་བསྟན་དང་མཉམ་དུ་ཁ་བརྒྱབ་སྤྱོད། ཁོང་གིས་ང་ལ་སྔོན་གནས་རྗེས་དྲན་
གྱི་བྱང་བ་ཞིག་གསུངས་སོང་། བྱང་བ་དེའི་ཕྱ་ཕྱེད་ཐམས་ཅད་ཁོང་རང་གིས་
དངོས་སུ་མིག་མཐོང་ལག་བློ་དུ་བྱང་བའི་དོན་གནས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་
རེད། དུས་ཕྱིས་ཁོ་བོས་སྔོན་གནས་རྗེས་དྲན་མཐའ་གྱི་མི་རང་ཉིད་དང་།
དེའི་པ་མ་གཉིས། དེ་ལས་གཞན་པའི་ཡུལ་མི་རྒྱུས་ཡོད་རྣམས་ལ་ཅུད་གཅིད་
དང་དབྱེད་ཉིག་བྱས་པས་བདེན་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ངོ་། །

དེ་ལ་སྐྱེ་བ་ཕྱ་ཕྱེད་མའི་མི་དེ་རྒྱ་རིགས་ཤིག་རེད། མིང་ལ་ཀྱང་ཆེན་པོ་(张群波)
ཟེར། ཅ་བ་རྗོང་གྲོང་གི་ཚོང་ཁང་ཞིག་གི་མགོ་བ་རེད། ཁོའི་ཚོང་ཁང་གི་ལས་
བཟོ་བ་བྱུང་མེད་མཛེས་མ་ཞིག་གི་དོན་དུ་ཁོ་དང་ཅ་བ་རྗོང་གི་བོད་པ་བྲིམ་
ཚང་ཞིག་གི་བྱ་གཉིས་བར་དུ་ཚོད་པ་བྱུང་། མཐར་ཁོས་བོད་པ་བྲིམ་ཚང་གི་
བྱ་དེ་བསད། བོད་པ་བྲིམ་ཚང་དང་གྲོད་བཤད་ནས་མི་སྟོང་ལེགས་པོ་འཇལ་
རྒྱུ་དང་། བོད་པ་བྲིམ་ཚང་དེས་ཁྲིམས་ཁང་ལ་སྲོག་ཆད་མི་ཕོག་པའི་རེ་བ་
འདོན་རྒྱུའི་ཁ་ཆད་བྱས་ཏེ། མི་སྟོང་ཆེ་ཆད་ཅིག་འཇལ། འོན་ཀྱང་རེ་བྱ་བྱས་
པས་པན་པ་མ་བྱུང་སྟེ། མཐར་༡༩༩༩ལོའི་༤་པའི་ཚེས་༥་ཉིན་སྲོག་ཆད་
བཅད་པ་རེད།

དེ་རྗེས་༡༩༩༠ལོའི་ཟླ་༢་པའི་ཚེས་༢༣་ཉིན་ཅ་བའི་བྲིམ་ཚང་ཞིག་ལ་བྱིས་པ་

ཞིག་སྒྲིམ། མིང་གྲགས་པ་སློབ་ཞེས་བཏགས། བྱིས་པ་དེ་རྒྱ་མི་དེའི་སྒྲིབ་བྱི་
མ་ཡིན་པར་ར་འཕྲོད་བྱུང་ངོ་། །

༡ ས་སྐང་སྒྲུལ་སྒྲིབ་བཞུན་གྱིས་ཁོ་བོ་ལ་གསུངས་པ།

ཉིན་དར་ ༡༡༥༥. ༤. ༢༥ ང་དང་ང་ཚོའི་སྡེ་བའི་བཟའ་ཚང་པོ་མོ་གཉིས་
བཅས་ཡར་རྫོང་ཐོག་ལ་སོང་། ལམ་བར་ནས་རྒྱངས་འཁོར་ཁ་ཤས་མར་འོང་
བ་དང་འཕྲད། ང་ཚོའི་ཐད་དུ་སྡེབས་དུས་རྒྱངས་འཁོར་གཅིག་གི་འཕྲུལ་ཆས་
ལ་སྒྲིན་བྱུང་ནས་བཟུང་སོང་། རྒྱངས་འཁོར་དེའི་སྡེབ་དུ་སློག་ཆད་གཅད་
རྒྱུའི་རྒྱ་མི་དེ་ཁྱེད་འདུག། རྒྱ་མི་དེས་ང་ཚོ་ལ་བཞུན་ནས་དགོད་ཅམ་ཞིག་
བྲས། དེ་ནས་ལོ་གཅིག་ཅམ་གྱི་རྩིས་ནས། དེ་ཉིན་ངའི་འགོ་རྟགས་བཟའ་མི་
གཉིས་ལས་བྱུང་མེད་དེ་ལ་བྱིས་པ་ཞིག་སྒྲིམ། བྱིས་པ་དེས་རྒྱུང་དུའི་དུས་ནས་
ང་སྒྲིབ་དེ་པས་བོད་བརྒྱབ་ནས་བསད་པ་རེད་ཅེས་ཡང་ཡང་བེད། སྒྲིབ་དེ་པ་
ལ་ཏ་ཅང་སྒྲིག། མགོ་ལྷག་ན་མ་ཤུལ་ལྷ་བྱ་ཞིག་འདུག། བྱིས་པ་རྒྱུང་ཟད་ཆེ་
བར་གྱུར་པ་ན་དེའི་ནང་དུ་སྒྲིབ་དཀར་པོ་ཞིག་སྒྲིམ་འདུག། སྒྲིབ་དེ་པ་ནས་
ང་ཚོའི་སྡེ་བའི་ནང་དུ་འོང་སྐབས་ངས་ཁོ་ཚོ་ལ། ཁྱོད་ཚོས་སློག་ཆད་བཅད་
ནས་བསད་པའི་མི་དེ་འདི་རེད་འདུག་ཅེས་ངོ་སྟོན་བྲས་ཚུང་ཞེས་གསུངས་སོ།

༢ གྲགས་པ་སློབ་གྲྭ་གྱི་ཨ་པས་བཤད་པ།

ཉིན་དར་ངེད་གཟའ་ཚང་གཉིས་ཀྱང་ཐད་དུ་རྫོང་གྲོང་ལ་སོང་། ལམ་བར་

ནས་ས་སྐང་སྒྲུལ་སྒྲུབ་བསྟན་ཆང་གིས་སྒྲགས་ཏེ་ཞིག་ཞོན་ནས་ཤེབས་བྱང་
བ་དང་བྱག། སྐབས་དེར་མདུན་སྒྲོགས་ནས་མར་ཆངས་འཁོར་བཞི་ལྔ་ཞིག་
བྱང་། ང་ཚོའི་ཐད་དུ་འབྱོར་ཆེ་སྐར་མ་ལྔ་ཙམ་ཞིག་བསྐྱད་སོང་། ཆངས་
འཁོར་དེའི་སྟེང་ན་སློག་ཆད་གཅད་སྒྱའི་སྒྱུ་མི་དེ་འདུག། རྒྱབ་ལ་ཤིང་ལེབ་
ཅིག་འཛེར་འདུག། ཁོས་ང་ཚོ་ལ་བཞུས་ནས་དགོད་ཙམ་རེ་བྱེད། དེད་ནམས་
ཀྱིས་ནི་མི་འདི་གསད་སྒྱུ་རེད་བསམས་ནས་སྟིང་ཤོར། དེ་ནས་ང་ཚོ་ཡར་རྫོང་
ཁྲོང་ལ་བྱད་སོང་།

དཔེ་རྒྱུ་ལྟར་ཆང་ལ་བྱ་ཞིག་སྤྲོས། བྱ་དེས་ཆུང་དུ་འུམ་ནས་སྤྲོས་ཀྱང་
མ་བསྐྱབས་བཞིན་དུ་ང་སྤྱི་བདེ་པས་ཐོབ་ཡིས་བརྒྱབ་ནས་བསད་པ་ཤིང་ཟེར།
སྤྱི་བདེ་པ་དང་སྤྲོས་འཁོར་ལ་ཉ་ཅང་སྤྲོས།

མགོ་ལྷག་གི་སྐྱེ་མཚམས་ནས་ཡར་སོར་གཉིས་ཙམ་སོང་མཚམས་ན། བགས་
བ་སོབ་སོབ་ཏུ་སྐྱར་ཏེ། རྒྱུ་ཏུ་ས་དེར་སྐྱེ་ནག་པོ་ཞིག་སྐྱེས་འདུག། ད་ལྟ་དེར་
སྐྱེ་དཀར་པོ་ཞིག་སྐྱེས་འདུག། དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ད་ལྟའི་བར་ཏུ་ང་ཚོ་ཚང་
མས་རྒྱ་མི་དེའི་སྐྱེ་བ་ཡིན་ཆགས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཟེར་རོ།

༣ ཟླ་བའི་ཡུལ་མི་ཚོས་བཤད་པ།

བྱིས་པ་ཆུང་ཏུ་ཡིན་པའི་སྐབས་སུ་ང་ཕྱི་བདེ་པས་བསད་པ་རེད་ཟེར་ནས་ཕྱི་
བདེ་པ་ལ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་སྐྱལ། བྱིས་པས་ང་ཚོའི་ཁ་ལ་མི་ཉན་པའི་སྐབས་སུ་ང་
ཚོས། ཁྱོད་གལ་ཏེ་ཁ་ལ་མི་ཉན་ན། ཕྱི་བདེ་པ་བྲིད་འོང་ཞེས་སྒྲིམ་ན། ཏ་ཅང་
སྐྱལ་ཏེ། དངོས་པོ་ནམས་ཀྱི་པག་ཏུ་འཇུག་ནས་ཡིག། རྒྱངས་འཁོར་བྱང་ན་ཏ་

ཅངས་སྒྲག་སྟེ་འགྲོ་བར་བྱེད་ཅེས་ཟེར། དུལ་མི་མང་པོས་བྱིས་པ་རྒྱུད་ཏུ་ཡིན་
སྐབས་སྒྲངས་འཁོར་རམ་འཕུལ་རྟེན་སྒྲ་གྲག་པའི་ཆོ་ན། ཏ་བོ། རྒྱ་ཆུན་ཐོན་
ཐལ། སྤྱི་བདེ་པས་བོད་ཡིས་བརྒྱབ་ནས་གསོད་འོང་གི་རེད་ཟེར་ནས་བྲོས་ཏེ།
རྩི་ཅིགས་དང་གྲུང་དང་དོས་སོགས་ཀྱི་ཕག་ཏུ་ཡིབ། ཏ་ཅངས་སྒྲག་མཁན་ཞིག་
ཡིན་པས་ང་ཆོ་དུལ་མི་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རྒྱ་དེའི་སྤྱི་བ་ཡིན་འདང་བྱེད་བཞིན་
ཡོད་ཟེར་རོ།

༤ བྱིས་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་རྒྱས་ཡོད་པའི་རྩ་བ་ས་སྤང་དགོན་པའི་བཅུན་མ་ བཟུན་འཛིན་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་གསུངས་པ།

ངས་དེའི་སྐབས་ལྷ་བྷི་རྒྱ་བསྐབས་ཐོང་། ངའི་དགེ་ཆུན་དང་གྲགས་པ་སློབ་གྲྭ་
ཆོང་གཉིས་བྱིས་མཆོས་རེད། ང་ནམ་རྒྱུན་དགེ་ཆུན་སར་ལྷ་བྷི་རྒྱ་བསྐབ་ཏུ་
འགོ་བའི་ཆོ་ན་བྱིས་པ་དང་འཕྲད། ངས་ཁོ་ལ་ཁྱོད་ཀྱི་མགོ་ལྷག་ལ་ཅི་བྱུང་བ་
རེད་ཅེས་དྲིས་ཆོ། སྤྱི་བདེ་པས་བོད་ཡིས་བརྒྱབ་ནས་བསད་པ་རེད་ཟེར་ནས་
ཏ་ཅངས་སྒྲག་སྒྲག་བྱེད། སྒྲངས་འཁོར་དང་རྒྱ་ཆས་གྱོན་པའི་མི་མཐོང་བ་ན།
ལམ་སང་བྲོས་ནས་འགོ། ཞེས་ཟེར་རོ།

༥ གྲགས་པ་སློབ་གྲྭ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཤད་པ།

ང་རྒྱུད་ཏུའི་སྐབས་སུ་མི་གཞན་ནམས་ཀྱིས། ཁྱོད་ཁ་མི་ཉན་ན། ང་ཆོས་སྤྱི་
བདེ་པ་བྲིད་འོང་ཟེར་ནས་ང་ལ་སྒྲག་སློང་བ་དང་། སྤུལ་སྤྱི་བུ་བཟུན་ཆོང་

གིས་སྤྱི་བདེ་པ་ལ་ཁྱོད་ཅག་གིས་བསད་པའི་མི་དེ་འདི་རེད་འདུག་ཅེས་ངོ་
སློང་བྱས་པ་རྒྱལ་ས་ད་དུང་དྲན་གྱིན་འདུག་ཟེར་ཞིང་། བྲགས་པ་སློ་གྲོས་ཀྱི་
མགོ་ལྷག་གི་སྐྱོ་དཀར་པོ་ཆོས་གཅིག་དེ་ནི་ད་དུང་ཡང་དངོས་སུ་མཐོང་རྒྱ་
འདུག་གོ།

སྤྱི་གནས་རྗེས་དྲན་གྱི་དཔེ་བཅོད་གསུམ་པ།

སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་རྒྱ་བ་ཁྱལ་ཇོ་མ་ཐང་རྫོང་གཙང་ཁོག་ཡུལ་ཚོ་རྒྱ་ཁག་གསུམ་
པ། རྒྱ་ཡུལ་གྱི་ནང་སྤེལ་བའི་རྫོང་མདའ་གོང་ཞེས་པ་ན། རྒྱ་ཡུལ་འཕམ་རྟག་
དང་གོ་བཟའ་གཡང་མཚོ་གཉིས་ལ་བྱ་མོ་དགའ་སློན་དང་། བྱང་ཕྱག་། བྱ་པ་
བྱབ་དབང་། གསེར་རྒྱལ་བཅས་མིང་སྤྱི་བཞི་སྟེ། བྱ་ལོ་༢༠༠༢་ཟླ་༩་ལོའི་
ཟླ་༡༡་པའི་ནང་དུ། དགའ་སློན་བྱིས་མཆོས་བྱ་མོ་ཁེན་ཐར་མཚོ་དང་ལྷན་དུ་
ཁོ་སྐྱབས་བྱགས་རྗེ་ཆེན་པོ་མཇུག་དུ་སོང་། ཕྱིར་རང་ཡུལ་དུ་ལོག་པའི་སྐབས་
སྟུ། བྱ་མོ་ཁེན་ཐར་མཚོའི་མིང་པོའི་རྒྱུངས་འཁོར་ནང་ནས་འོངས། རྒྱུངས་
འཁོར་དེའི་ནང་དུ་ད་དུང་ཁེན་ཐར་མཚོའི་སྤྱན་པོས་པོས་ཞེས་པ་དང་། དེའི་
ཁྱོ་ག་དགའ་བདེ། ཆོས་སྤྱང་བཅས་ཀྱང་ཡོད། བྱགས་ཆེན་ཟམ་ཁ་ནས་ཡར་སྤྱི་
ལེ་གཉིས་ཅུ་ཕྱིན་སྐབས་ལམ་གྱི་ཁྱག་མགོ་ཞིག་ནས་རྒྱུངས་འཁོར་ཁྱེན་དང་
དུ་ཕྱང་། ཁ་ལོ་པ་དང་གཞན་མི་གསུམ་ལ་མས་སློན་ཅུང་ཟད་ཕོག་ཀྱང་མ་ཤི་
དགའ་སློན་དང་ཆོས་སྤྱང་ཞེས་པའི་སྟེས་པ་གཉིས་ལ་མས་སློན་ཆེན་པོ་མ་
ཕོག་ཀྱང་། རྒྱུངས་འཁོར་གྱི་འདུག་སྟེགས་བར་དུ་ཕྱང་ནས་ཕྱིར་ཐོན་མ་བྱབ་
པས་རྒྱུས་འཁྱུགས་ནས་ཤི་བར་གྱུར། སྐབས་དེར་དགའ་སློན་རང་ལོ་༣༧་ཡིན་

པར་སྤང་ངོ། །

དེ་རྗེས་འདས་མ་དགའ་སློན་གྱི་མིང་པོ་རུ་ཤུལ་གསེར་རྒྱལ་དང་ཚལ་བཟའ་
ཆོ་སློན་གཉིས་ལ་བོད་ཤིང་སྤེལ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༤་ལོའི་ཟླ་༡༠་ཆོས་༣༠་ཉིན་བུ་
ཞིག་བཅས། མིང་ལ་གཡུང་བྱང་ཚུལ་བློ་བྱེད་ཀྱིས་བཏགས་སོ། །

གཡུང་བྱང་ཚུལ་བློ་བྱེད་ཀྱི་ཁུ་བོ་གྲ་པ་གྲུབ་དབང་གིས་སྐྱས་པ།

༢༠༠༥་ཤིང་བྱ་ལོའི་ཟླ་༥་པའི་ནང་ངས་གཡུང་བྱང་ཚུལ་བློ་བྱེད་ལ་ལྷས་ཁྱས་
བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ་ཁྱས་གཞིང་ནང་དུ་ཆུ་སྐྱགས་ནས་མདུན་དུ་བཞག་ཏེ། ལྷས་
ཁྱས་བྱེད་པར་བཅུམས་པ་ན། ཁོས་ཆུ་མཐོང་བ་ཅིམ་གྱིས་འཛིགས་སྐྱག་ཆད་
མེད་པ་སྐྱེས་ཏེ། སྐད་ཆེན་པོས་བྱ་ཞིང་ཆུ་ལ་བློས་ཏེ། ལག་པས་འཛིན་མི་ཐུབ་
པར་ཤོར་འགོ་བ་ཅིམ་དུ་བྱེད། བཅོན་གྱིས་བཟུང་ནས་རྒྱུ་པ་གཉིས་ཆུ་ནང་
དུ་བཅུག་པས་ལྷས་པོ་ཡོངས་འདར་ཞིང་ཡན་ལག་འཁུམ་ནས་བྱ་ཡང་མི་
རྒྱས་པར་བརྒྱལ་འགོ་གཤམ་བྱེད། དེ་ཕྱིན་ལོ་ལྔ་མ་ལོན་གྱི་བར་དུ་ནམ་རྒྱན་
གདོང་སྐྱགས་བརྒྱ་བའི་ཆོ་ན། བགས་རས་སློན་པ་གཙུར་ནས་ཆུ་དངོས་སུ་
མཐོང་རྒྱ་མེད་པ་བྱས་ནས་ད་གཞོད་ཁྱས་བྱ་བ་ལས་ཆུ་འཛིག་བཞིན་པ་
མཐོང་ན་སྐྱག་སྤང་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་སྐྱེ་བར་འདུག།
བྱིས་པ་འདི་ལོ་གཉིས་ཅིམ་ལ་སོན་ཞིང་སྐད་ཆ་རུང་བཤད་ཤེས་པའི་
སྐབས་སུ་ཨ་ཕྱི་གཡང་མཆོ་ལ། སློན་གྱི་དགའ་སློན་ཆང་གི་ཁང་པ་མཚུབ་མོས་
བསྟན་ནས། ངའི་བྱིས་འདི་རེད་ཟེར།
སྤྱི་ལོ་༢༠༠༧་ལོར་ཨ་ཕྱི་གཡང་མཆོ་དང་མཉམ་དུ་རྫོང་མདའི་དུང་འཁོར་

བསྐྱོར་དུ་འགོ་སྐབས་སུ། ཁོ་ཚོན་དུ་བརྒྱགས་ནས་ལམ་ཁར་ཆུ་ཆུང་དུ་ཞིག་
ཡོད་པའི་ཁ་ནས་ཆུང་ཞིག་བལྟས་ཏེ། ཕྱིར་ཨ་ཕྱིའི་རྩར་འོངས་ནས་ཨ་ཕྱི་ལ།
ང་ཆུ་ནང་དུ་ལྷུང་སྐབས་དངངས་སྐྱག་ཚད་མེད་པ་ཞིག་སྐྱེས་བྱུང་ཟེར། ཨ་ཕྱིས་
ཁྱིམ་མཆོས་ཀྱི་བྱིས་པ་ཆོས་རྒྱུར་འཕངས་པ་ཡིན་རྒྱུ་རེད་སྟེ་སྟེ། ཁྱིམ་མཆོས་
བྱིས་པ་ཆོ་སྐབས་ཀྱིས་ཁྱོད་ཆུ་ནང་དུ་འཕངས་པ་ཨེ་རེད་ཅེས་དྲིས། མ་རེད་
ཟེར། འོ་ན་བསོད་ཁོ་ལྷ་མོས་འཕངས་པ་ཨེ་ཡིན་ཞེས་དྲིས། དེའང་མ་ཡིན་
ཟེར། འོ་ན་ཅི་ཡིན་དྲིས་པས། མ་གི་ནས་ང་ཆུ་ནང་དུ་ལྷུང་སྐབས་སྐྱག་སྤང་
ཚད་མེད་པ་ཞིག་སྐྱེས་བྱུང་ཟེར་རོ། །

གཡུང་དུང་ཚུལ་ཁྲིམས་ལོ་བདུན་ལ་སོན་པ་ལྷགས་སྟག་ལོ་ཟླ་༥་པའི་ནང་དུ།
ཁོ་དང་ཨ་ནེ་བྱུང་ཕྱག་གཉིས་ཕྱགས་འཆོ་བར་སོང་ནས་ཕྱིར་ལོག་པའི་
སྐབས་སུ། ཁོས་ཨ་ནེ་བྱུང་ཕྱག་ལ། ང་མ་གི་ཞིག་ནས་ཡར་ལ་འོང་སྐབས་ཁྱེད་
ཚང་གི་ཁང་པ་ཞིག་ནས་མི་འདུག། དེ་ནས་ཡར་ལ་འོང་སྐབས་གསེར་རྒྱལ་
ཚང་གི་ཁང་པ་དེ་གསེར་བ་རེད་འདུག་པས་དེར་སོང་ནས་བཞུད་པ་ཡིན་
ཞེས་ཟེར། འདི་ནི་བར་དོའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་དམ་པ་དུམ་བུ་ཞིག་རེད་འདུག།
བྱུང་ཕྱག་ལ། ཁྱོད་ཚང་གི་ཁང་པ་ཞིག་ནས་མི་འདུག་ཅེས་པ་ནི། བྱུང་ཕྱག་
༡༠༠༡་ལྷགས་སྟུལ་ལོ་བུ་ལྗོད་གཤག་བཅོས་བྱས་ནས་མངལ་སྟོ་བཀག་ཟེན་
པས་མངལ་དུ་འཇུག་ས་མེད་པས་ཁང་པ་ཞིག་པའི་སྤང་བ་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་
པར་འདུག་ཅེས་ཟེར་རོ། །

ཚོན་གནས་རྗེས་དམ་ཀྱི་བྱུང་བ་འདིའི་ཆེད་དུ། ཁོ་བོ་ཡུལ་དངོས་སུ་སོང་ནས་
མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་དྲིས་ཏེ་དཔྱད་རྟོག་བྱེད་མ་ཐུབ་ཀྱང་། གནས་ཚུལ་འདི་
དག་དངོས་སུ་མཐོང་མཁན་གྱི་མི། གཡུང་དུང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཁུ་བོ་གྲ་པ་གྲུབ་

དབང་དང་། མཁན་པོ་བདེ་དར་བཅས་ཡིད་ཆེས་སུ་རུང་བ་དག་ལ་ཅུད་
གཙོད་ཞིབ་མོ་བྱས་ནས་གཏན་ལ་ཕབ་པ་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་ཚན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་བཛྲ་པ་ནི།

དེ་ལ་ཚན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་ཞེས་པ་ནི། ཨ་མེ་རི་ཁའི་མེར་
ཅི་ནི་ཡ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་(University of Virginia)སྐྱེ་བ་ལྷན་ཞིབ་
འཇུག་བྱེད་པའི་ལས་ཁུངས་དེའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་ཡིན། ལས་ཁུངས་
དེ་ནི། ༡༩༥༤ལོར་མེར་ཅི་ནི་ཡ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་དགེ་ལྡན་ཆེན་མོ་རབ་
འབྱམས་པ་ཡེན་སི་ཐེ་མེན་སིན་(Ian Stevenson) གྱིས་མགོ་བརྒྱུ་མས་པ་
ཞིག་རེད། གླུ་བ་དེར་རབ་འབྱམས་པ་ཡེན་སི་ཐེ་མེན་སིན་ནི། མེར་ཅི་ནི་ཡ་
སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་སེམས་ནད་རིག་པའི་ཚན་ཁག་གི་གཙོ་འགན་པ་ཡིན།
༡༩༥༤ལོར་ཨ་རིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་མཐུན་ཚོགས་ཀྱིས་
རང་བཞིན་ལས་བརྒྱལ་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྲང་ཚུལ་དང་ཤི་རྗེས་ཀྱི་ཆོ་སློག་
གི་བཛྲ་གཞི་ཅན་གྱི་དབྱུང་ཚོམ་འགན་བཟུར་ཞིག་སྤེལ་རྒྱུའི་བྱུང་བསྐྱེད་
བྱས་ཏེ། འགན་བཟུར་དེའི་ནང་ནས་ཆེས་ལེགས་པའི་དབྱུང་ཚོམ་གདམས་རྒྱ་
བྱས། འགན་བཟུར་དེའི་ཐོག་ནས་རབ་འབྱམས་པ་ཡེན་སི་ཐེ་མེན་སིན་གྱི་ཚོམ་
ཡིག་བདམས། ཚོམ་ཡིག་དེའི་ནང་དུ་སྐྱེ་བ་ལྷན་བྱེད་པའི་མི་༤༤ཡི་ལོ་རྒྱུས་
ཡོད། ༡༩༦༠ལོ་ནས་བཟུང་ཡེན་སི་ཐེ་མེན་སིན་གྱིས་རྒྱ་གར་སོགས་ན་ཕྱོད་
གནས་རྗེས་དྲན་ཅན་གཞན་པ་ཡོད་པར་ཐོས་ཏེ། དུམ་དངོས་སུ་བསྟོད་ནས་
ཞིབ་འཇུག་དབྱུང་རྟོག་བྱས། ༡༩༦༥ལོར་སྐྱེ་བ་ལྷན་མ་སྟོན་པའི་དབེ་གཞི་ཉི་

ཤུ་ཞེས་པའི་དབེ་དེབ་པར་བསྐྱུན་བྱས། དེབ་དེད་ནང་དུ་སྐྱེ་བ་ཕྱ་མ་དྲན་
མཁན་གྱི་བྱིས་པ་༢༠་ཐམ་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཅིང་གསལ་བོར་བྲིས།
༡༩༤༧་ལོར་མེར་ཅི་ནི་ཡ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་སེམས་ནད་རིག་པའི་ཆན་ཁག་
གི་གཙོ་འགན་པའི་གོ་གནས་དོར་ནས། སྐྱེ་བ་ཕྱ་ཕྱེད་ཁོ་ན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས།
མེར་ཅི་ནི་ཡ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་ནང་དུ་ཞིབ་འཇུག་སྡེ་ཁག་ཚུང་དུ་ཞིག་ལོགས་
སྤྱ་བཅུགས། མིང་ལ་མི་གཤེས་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ཞེས་བཏགས། དེ་ནི་ད་ལྟོ་
མེར་ཅི་ནི་ཡ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་སྐྱེ་བ་ཕྱ་ཕྱེད་ཞིབ་འཇུག་སྡེ་ཁག་(Division
of Personality Studies)འདི་རེད།

ཞིབ་འཇུག་སྡེ་ཁག་འདི་ཐོག་མར་འཇུགས་མཁན་རབ་འབྱམས་པ་ཡིན་སེ་སྡེ་
མེན་སིན་ཞེས་པ་འདི་ནི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱ་བ་ལ་ཏ་ཅང་གཟབ་ནན་བྱེད་པ་
དང་ལྷ་བ་མཁྱེགས་ཤིང་སེམས་ཁམས་བརྟན་པོ་ཅན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་
ཡིན་གྱི། ཤེས་མེད་ཅོལ་ཚུང་གང་ཐོས་ཐམས་ཅད་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་
ཞིག་གཏན་ནས་མ་ཡིན་ཏེ། སེམས་ནད་རིག་པའི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་ནང་
ནས་ཀུན་གྱིས་གྲུས་བཅི་རྒྱ་ཆེར་བའི་རབ་འབྱམས་པ་ཏ་ཨོ་ཏི་ལེའེ་ལྷེ་(Dr.
Harold Lief)ཞེས་པས་ཡིན་སེ་སྡེ་མེན་སིན་གྱི་གཤེས་ཀ་བརྗོད་པ་ན། ཁོང་
ནི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱ་ཐབས་ལ་དག་འདོད་ཆེ་ཞིང་། སེམས་ཚུང་དང་གཟབ་
ནན་ཅན། ཐ་ན་དོགས་ཐོན་དང་འཇིགས་སྒྲག་ཅན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་མཁན་ཞིག་
ཡིན་ལ། གཤེས་ཀ་མཁྱེགས་པོ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞེས་དང་། གལ་ཏེ་ཁོས་ཞོར་
འཁྱལ་ཆེན་པོ་ཞིག་མ་ཤོར་ན། མི་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཤེས་པའི་གྲགས་པ་ཅན།
དུས་རབས་༢༠་པའི་ཀ་ལི་ལེའོ་(Galileo 伽理略)ཞིག་དུ་འཇུར་རྒྱ་རེད་
ཅས་སྤྲིས། ཀ་ལི་ལེའོ་ཞེས་པ་ནི། ཨི་ཐ་ལེའི་ཆན་རིག་པ། ཡོ་རོབ་སྤིང་གི་ཉེ་

རབས་རང་བྱུང་ཚན་རིག་གི་སྐོལ་འབྱེད་པ་ཆེས་སྐད་གྲགས་ཆེ་བ་དེ་རེད།
 ཡེན་སི་བྷེ་མེན་སིན་གྱིས་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་ལ་ཆེད་དུ་ཞིབ་འཇུག་མ་བྱས་པའི་ཚུན་
 དུ་གཙོ་རྒྱན་རིག་གཞུང་གི་ཞིབ་འཇུག་ཚོམ་ཡིག་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་གཞན་མང་
 པོ་སྤེལ་སྤྱོད་ཞིང་། གཙོ་རྒྱན་རིག་གཞུང་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐད་ལ་བྱུང་བ་འབྲས་
 གཡུར་དུ་བ་བ་ཐོན་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་གཙོ་རྒྱན་པའི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་
 སྟན་གྲགས་ཆེ། འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་གཙོ་རྒྱན་རིག་གཞུང་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱ་བ་
 ཏོར་ནས་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱིའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་ཀ་བསྐྱབས་པ་ལ་གཙོ་རྒྱན་གྱི་
 མཁས་པ་འགའ་ཤེས་སློབ་པམ་བྱེད། གཞན་པ་འགའ་ཤེས་བྱ་བ་འདི་དོན་སྤྱིང་
 དང་ཐུན་པར་མཐོང་ནས། ཞིབ་འཇུག་གི་གོན་དངུལ་གཏོང་བ་དང་ལག་
 རོགས་བྱེད་པའང་འདུག། གང་ཉར་ཏ་སྟོར་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་མི་ཁམས་རིག་
 པའི་རབ་འབྱམས་པ་ཨན་ཐོ་ནི་ཡ་མི་ཨེ་ལ་སི་(Antonia Mills)སོགས་ཆེན་
 རིག་པ་ཁ་ཤས་ཀྱི་རོགས་རམ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛམ་བུ་སྤྱིང་གི་ས་ཆ་སོ་སོར་
 དངོས་སུ་སོང་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་སོ། །

༡༩༧༧ལོར་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་དང་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་ཞེས་པའི་དེབ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་
 ཟེབ་༢༠༠༠ལྟག་ཡོད་པ་ཞིག་བྲིས་ཏེ་པར་བསྐྱན་བྱས། འདི་ནི་ཁོང་གིས་ལོ་
 བརྒྱ་ཕྱག་འགའ་ལ་འབད་བ་བྱས་པའི་ཕྱོགས་བསྡེམས་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། དེབ་
 འདིའི་ནང་དུ་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་དན་ཅིང་སྤེལ་མའི་མ་རྗེས་དང་མས་སྟོན་ཕྱི་མའི་
 ལུས་ཀྱི་སྤྱིང་དུ་གསལ་པོ་ཡོད་པའི་མི་༢༢༥ཡི་ལོ་རྒྱས་དང་། དེ་རྣམས་ཀྱི་
 འདྲ་པར་ཡང་གསལ་པོར་བཀོད་འདུག། དེ་རྗེས་༢༠༠༣ལོར་ཡང་ཁོང་གིས་
 ཡོ་རོབ་ཀྱི་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱིའི་དཔེ་གཞི་ཞེས་པའི་དེབ་བརྒྱམས།
 ཁོང་གིས་ཆོ་གང་པོར་བརྒྱམས་པའི་བརྒྱམས་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་༢༩༠ལྟག་

ཅིག་ཡོད་པར་འདུག། ༢༠༠༧་ལོར་ཡེན་སི་བྷེ་མེན་སིན་དགོངས་པ་རྫོགས།
དེ་ནས་མི་གཤིས་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་གཙོ་བོའི་འགན་དེ་རབ་འབྱམས་པ་
ལྷུ་མ་ཐུ་ཁེར་(Jim Tucker) ཞེས་པ་དེས་ཁྱུང་། ལྷུ་མ་ཐུ་ཁེར་ནི། ༡༩༩༥་ལོར་
ཞིབ་འཇུག་ཁང་འདིར་ཞུགས། ཡེན་སི་བྷེ་མེན་སིན་དང་མཉམ་དུ་ཡུན་རིང་
པོར་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་ཀ་བསྐྱབས། ཁོ་ནི་གསོ་བ་རིག་པའི་རབ་
འབྱམས་པ་ཞིག་སྟེ། ༥་ལྷ་ཁོང་གིས་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་ལ་ཐུ་མཐུད་དུ་ཞིབ་འཇུག་
བྱེད་བཞིན་འདུག་གོ།

ང་རང་ལ་ལྔ་མའི་དུས་ནས་ཡེན་སི་བྷེ་མེན་སིན་ལ་ཁ་བརྟེན་ཞིག་བྱ་རྒྱུའི་རེ་
འདུན་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱང་། དེའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་མ་སོང་། འོན་ཀྱང་༢༠༡༥་ལོའི་
ཟླ་༩་པའི་ནང་དུ་ང་རང་ཨ་མེ་རི་ཁའི་མེར་ཅི་ནི་ཡ་སྟོབ་ཆེན་དུ་འགོ་སྐབས།
ཡེན་སི་བྷེ་མེན་སིན་གྱི་མི་གཤིས་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་ལས་ཁུངས་སུ་སོང་ནས་
སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྱི་ཚོགས་པ་ལ་བགོ་སྐབས་བྱ་བའི་གོ་སྐབས་
ལེགས་པོ་ཞིག་ཐོབ། ངས་ཁ་བརྟེན་བྱ་ཡུལ་ནི། གོང་དུ་སྟེན་པའི་མི་གཤིས་ཞིབ་
འཇུག་གི་གཙོ་བོའི་འགན་འཁུར་པ་ལྷུ་མ་ཐུ་ཁེར་ཞེས་པ་དེ་རེད།

ལྷུ་མ་ཐུ་ཁེར་ལ་བཅར་འདྲི་ཐེངས་དང་པོ་བྱས་པ།

ལྷུ་མ་ཐུ་ཁེར་གྱིས་བཤད་པ། ༥་ལྷ་ང་ཚོའི་ལག་ན་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་དཔྱད་མཁན་གྱི་མི་
༢༥༠༠་ཙམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད། མི་དེ་རྣམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས། ང་ཚོའི་ཞིབ་
འཇུག་འདིས་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་ཡོད་པ་ལ་བདེན་དཔང་བྱས་པ་ཡིན་ཟེར་དགོས་ན་
དཀའ་ཡང་། ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བྱ་འདི་དག་གིས་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་ཡོད་པ་ལ་

རྒྱལ་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱིན་འདུག། རྒྱ་ཆ་འདི་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པས་རེད། ད་ལྟ་
 ཨ་རི་ལ་ཁ་གཏད་དེ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི། མི་ཁ་ཤས་
 ཀྱིས་ལོ་རྒྱུས་དེ་དག་དང་པའི་དབང་གིས་བྱང་བ་རེད་ཅེས་ཟེར་བས་ཡིན།
 གཟའ་ལའོར་རེ་བཞིན་དུ་དྲ་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ས་མིང་སོགས་
 ཞིབ་གསལ་མི་དྲན་ནས་ཅུང་ཟད་དཀའ་བའང་འདུག། སྤྱིར་གཟའ་ལའོར་རེ་
 ལ་གསུམ་རེ་ཙམ་འོང་གིན་འདུག། དེ་ནམས་ཀྱི་ཁྲོད་ན། རྩན་པ་དགོན་པོ་
 རེད། བྱིས་པ་ཞིག་ཕྱག་པོ་ཚང་ཞིག་གི་སྐྱེ་བ་ཡིན་ཟེར་དེ། རྒྱ་ནོར་གྱི་ཆེད་རེད་
 འདུག། གཞན་ཨ་རིའི་ཡུལ་དུ་སྐྱེ་བ་ལྷ་ཕྱི་དྲན་པ་ལ་མི་མང་པོས་འཕུ་སྒྲོད་
 བྱེད་པས་སྤྱིར་བཏང་ལ་མི་དྲན་བཞིན་དུ་དྲན་ཞེས་རྩན་བཤད་དོན་མེད། ཆོ་
 རྩ་ཕྱིའི་འདུ་ཤེས་ཡོད་པའི་ས་ཆ་ནམས་སུ་དྲན་མཁན་མང་པོ་འོང་གིན་འདུག།
 ཨ་རིར་གནས་ཚུལ་དེ་དག་ལ་ཡ་མཚན་དུ་བཅི། ཉེ་བའི་སྐྱེ་བ་དང་ཤི་བའི་གོ་
 རིམ་དྲན་པར་འདུག། ཉ་ཅང་ཤི་ལྷགས་སྤྱག་པོས་ཤི་བ་ནམས་ཀྱིས་དྲན་གྱིན་
 འདུག། དཔེར་ན་ཨ་རིའི་སྐྱེས་པ་གཡུལ་ཆེན་གཉིས་པའི་དམག་མི་མིང་ཤེས་
 པ་ལྟ་བུ་འདུག། ཚུལ་དེ་ལ་དགག་པ་བྱེད་དགོས་ན་དཀའ། དྲན་མཁན་གྱི་
 གཤེས་ཀ་དེ་ཆོ་རྩ་མ་དང་འདྲ་བར་འདུག། དེ་ལ་ཚན་རིག་གིས་འབྲེལ་བཤད་
 བྱེད་དགོས་ན་དཀའ་མོ་རེད། བྱིས་པ་ནམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་སྐྱེ་བ་ལྷ་མའི་མི་
 དེ་ཉིད་ཡིན་བསམ་གྱིན་འདུག། བྱིས་པས་ཆོ་རྩ་མ་དྲན་ནས་བྱ་བ་དང་། ཆོ་རྩ་
 མའི་བྱིམ་ཚང་དྲན་ནས་བྱ་བ་སོགས་མང་པོ་འདུག། དེ་དག་བདེན་དཔང་ཆེ།
 འདི་ལ་དགག་པ་བྱེད་མཁན་ཁ་ཅིག་གིས། འདི་དག་སྤྱང་འདྲ་པོ་རེད་ཟེར།
 དེ་མི་སྤེར་གྱི་བསམ་ཚུལ་ཙམ་ཞིག་རེད། ཁ་ཅིག་གིས་ཆོ་འདིའི་པ་མས་བསྐྱབས་
 པ་རེད་ཟེར། འོན་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་དྲན་པའི་བདེན་དཔང་འདུག་པས་དེ་

དག་མི་འགྲུབ། སྐྱེ་བ་ལྔ་མའི་པ་མ་སོགས་དང་མ་འཕྲད་གོང་ནས་གནས་ཚུལ་
དྲིས་ཚར་བས་དགག་པ་དེ་དག་དོན་ལ་མི་གནས། ཚན་རིག་པས་སྟེས་དབང་
རེད་ཟེར། དེ་ལས་གཞན་པའི་དགག་པ་སྟོབས་ལྡན་མི་འདུག། ཁ་ཤས་ལ་
བདེན་དབང་ཡག་པོ་ཡོད་པས་དེ་རྣམས་ལ་འགྲེལ་བཤད་གཞན་པ་བྱེད་
དགོས་ན། ང་རང་སྟེར་གྱིས་བསམས་ན་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐབས་མ་རེད། སྐྱེ་
བ་ལྔ་མའི་མ་རྗེས་ད་ལྟའི་ལུས་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པ་རྣམས། པ་མའི་བསམ་ཚུལ་གྱི་
ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་པ་རེད་ཟེར། འོན་ཀྱང་སྐྱེ་ནང་སོགས་སུ་མ་སྟོལ་ཡོད་པ་པ་
མས་གཏན་ནས་མ་ཤེས་པ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་དག་གིས་ཤེས་པའང་ཡོད།
ང་ཚོས་བསམས་ན། འཆི་ཁར་ན་ཟུག་དྲག་པོའི་ཤུགས་རྒྱན་གྱིས་མ་སོགས་
སེམས་ནང་ལ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བའི་རྒྱན་གྱིས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མའི་ལུས་ཐོག་ཏུ་བྱུང་བ་
ཡིན་ས་རེད། ལུས་ལ་རི་མོ་ཡོད་པའི་མི་གཅིག་མཐོང་སོང་། ང་ཚོའི་ཞིབ་
འཇུག་འདིས་རྒྱབ་སྟོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱན་གང་ཐེབས་ཟེར་ན། སྟོལ་རྒྱན་ཚན་
རིག་པའི་ལྷ་བ་ལ་ཤུགས་རྒྱན་ཆེན་པོ་ཐེབས་མེད། གཞན་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་
དོན་འགྱུར་གྱི་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེ་བཞིན་ཡོད། ལྷན་པ་སོགས་མི་སྟེར་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་
བྱེད་མཁན་མང་པོ་འདུག་ཅིས་ཟེར་རོ།

ལྷུ་མ་གྲ་ཁེར་ལ་བཅར་འདྲི་ཐེངས་ལྔ་པ་བྱས་པ།

༢༠༡༥ལོའི་ཟླ་༥་པའི་ནང་ང་ཡང་བསྐྱར་ཨ་རིའི་ཕྱི་ལོ་སྟོབ་ལྷ་ཆེན་
མོར་སོང་། ལྷུ་མ་གྲ་ཁེར་དང་ཐེངས་གཉིས་པ་ཁ་བདུན། ཁོང་གིས་སྐྱས་པ།

ད་ལྟ་ང་ཚོས་མི་མང་པོ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ད་ལོ་སྐྱེ་བ་ལྔ་མ་དྲན་
 མཁན་གྱི་བྱད་མེད་ཅིག་དང་འཕྲད། མོ་ཚུང་དུའི་དུས་སུ་མི་ལམ་གཅིག་
 མཚུངས་ཤིག་རྟག་པར་མིས། མོ་རང་ལོ་༡༥༠་ཕྱིན་གྱི་ཨ་རིའི་ནང་འབྲུག་
 སྐབས་ཀྱི་དམག་མི་ཞིག་གི་སྐྱེ་བ་ཡིན་ཟེར། ཆེན་པོར་གྱུར་རྗེས་མི་ལམ་དེ་
 མེད་པར་གྱུར། ཨ་རིའི་བཤམས་སྟོན་ཁང་གི་ནང་དུ་ཕྱིན་ནས་བཞུགས་པས་
 དམག་འབྲུག་དེ་བྲན་གཡོག་ལམ་ལུགས་སུང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་
 ཤེས་ནས་སེམས་པམ་སྟེ་མང་པོ་དུས། ད་ཕྱིན་མོའི་བསམ་པར་དམག་འབྲུག་
 དེ་རྒྱལ་ཁབ་སུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་བྱས་པ་ཡིན་བསམས་ཟེར། སེམས་ནང་དུ་
 ཚོར་བ་ཤུགས་དྲག་འདུག། མོའི་ད་ལྟའི་བྱིས་ཚང་དང་དམག་འབྲུག་དེར་
 འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མི་འདུག། མོས་རྒྱན་པར་མི་ལམ་འདྲ་མཚུངས་དེ་མིས་ནས་
 བྱད་མེད་དམག་མི་ཞིག་ཡིན་སྟུང་། ལོ་༡༥༠་ཕྱིན་གྱི་གོས་ལ་དགའ། རི་མོ་འབྲི་
 སྐབས་གོས་དེ་དག་འབྲི་བར་བྱེད། མོས་དེའི་སྐབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཅུང་ཟད་
 རེ་དྲན་གྱིན་འདུག་སྟེ། ཀླང་པ་མས་ནས་ལག་པས་འཐེན་པ་ཅོམ་དྲན་ཟེར།
 ང་ཚོས་ཅུད་གཅོད་བྱས་པས། དམག་འབྲུག་དེའི་ནང་དུ་བྱད་མེད་སྐྱེས་པའི་
 ཆས་ཅན་ཡོད་ལ། སྤྱིར་དམག་འབྲུག་དེའི་ནང་དུ་བྱད་མེད་གསུམ་ཡོད་པར་
 རྒྱ་ཆ་ལས་ཤིས། འོན་ཀྱང་ཤི་བ་མང་ཞིང་ཡིག་ཆ་མི་ཚང་བས་ཞིབ་ཆ་ཤིས་
 དགོས་ན་ཅུང་ཟད་དཀའ་བར་འདུག།
 ཕྱིན་གནས་རྗེས་དྲན་མཁན་ནམས་ལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཚོད་བཟླ་དང་། བད་
 ཡོད་མེད་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱས།
 སྤར་གྱི་མི་༢༥༠༠་ཡི་ལོ་རྒྱུས་ལས་༢༠༠༠་ཐམ་པ་གཏན་འབེབས་བྱས་ཏེ།
 ཅིས་འཕུལ་དུ་འབྲུག་བཞིན་ཡོད། གཤིས་ཀ་ལྔ་ཕྱི་འདྲ་མིན་སོགས་པན་ཚུན་

གཤེབ་བསྐྱར་དང་དབྱེ་ཞིབ་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ་རྒྱ་ཆ་མཉམ་བསྐྱུ་བྱས་པ་ཡིན། ད་
ཚེན་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པའི་གྲུབ་འབྲས་ལྟར་ན། སྐྱེ་བ་ཕྱ་མ་དྲན་མཁན་སྐྱེས་པ་
མང་ཞིང་བྱད་མེད་ཉུང་། ལ་ལའི་དྲན་པ་ཞིབ་ཅིང་ལ་ལའི་དྲན་པ་མི་ཞིབ། ལོ་
༡༥་མན་ཤི་ན་དྲན་སྟེ། ལོ་ཉུང་རང་བཞིན་གྱིས་ཤི་བ་ལ་དྲན་ཚད་མཐོ། དེ་
དག་གཤེབ་བསྐྱར་བྱས་པའི་འབྲས་བྱ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡིན། ད་དུང་ཐམས་ཅད་
བྱས་མ་ཚར། བྱིས་པའི་སྐྱེ་བ་ཕྱ་མ་དྲན་པ་ལ་པ་མས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མིན་ལ་
འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་མི་འདུག། པ་མས་སྐྱེ་བ་དྲན་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་མི་བྱེད་ཀྱང་བྱིས་
པས་དྲན་པ་འདུག། ད་ལོ་ལྷ་བ་གསར་པ་མེད། ཚུན་གྱི་དེ་དག་ལ་བདེན་
དཔང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ང་ཚོས་ཡུན་རིང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་རྩིས་འབྲས་ལ།
སྐྱེ་བ་ཕྱ་ཕྱིར་སྐྱོར་ལ་ང་ཚོ་ཡིད་ཆེས་རྩེ་ཆེར་འགོ་བཞིན་ཡོད། མ་མཐར་ཡང་
དངོས་པོའི་འཛིག་རྟེན་འདི་ལས་གཞན་པའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་
འདུག་སྟུང་དུ་ཡིད་ཆེས་རྩེ་ཆེ་རེད་ཅེས་ཟེར་རོ།

ལྷུ་མ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བ་ཕྱ་ཕྱིར་འདི་ཐེངས་ལ་པ་བྱས་པ།

༢༠༢༠་ལོར་ཡང་བསྐྱར་ཁོང་ཚོ་དང་འབྲེལ་བ་བྱས། ཁོང་ཚོས་སྒྲུས་པ།
ད་ལྟ་ང་ཚོས་ལུ་མཐུད་དུ་དན་གངས་འཆོལ་བསྐྱུ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཚུན་ཡེན་
སི་བྲེ་མེན་སིན་སྐབས་ཀྱི་དཔེ་གཞི་པལ་ཆེ་བ་ཡ་སྤིང་ནས་བྱུང་བ་ཡིན། ད་
ལྟའི་དཔེ་གཞི་གསར་པ་ཐམས་ཅད་ཨ་རི་ནས་བྱུང་བ་ཤ་སྟག་ཡིན། དེའི་རྒྱ་
མཚན་གྱི་ཆ་ཤས་གཅིག་ནི། ང་ཚོའི་ལག་ན་ཡ་སྤིང་གི་དཔེ་གཞི་༢༠༠༠་ཙམ་
ཞིག་གི་ཟིན་ཐོ་ཡོད་ཀྱང་། ད་དུང་མི་མང་པོས་ཐེ་ཚོམ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག། དེའི་

ཕྱིར་ཨ་རི་རང་ནས་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཟེན་འགོད་བྱེད་ཐུབ་ན་ལེགས་སྟུང་པ་
 ཡིན། ང་ཚོས་སྐྱ་རེའི་ནང་དུ་དཔེ་གཞི་༡༠་ནས་༡༥་ཙམ་རེ་རྟེན་ཀྱིན་འདུག།
 ལོ་རེ་བཞིན་དུ་ཡུལ་དངོས་སུ་སོང་ནས་བྱིས་མི་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་ནས་
 བདེན་པར་གཏན་ལ་ཐབ་པའང་འགའ་རེ་ཡོད། ཨ་རི་ནས་བྱུང་བའི་དཔེ་
 གཞི་རྣམས་ཀྱི་བྱིས་བདག་རྣམས་ཏ་ལས་ཀྱིན་འདུག། དེའི་རྒྱ་མཚན་ཁོ་ཚོ་སྐྱེ་
 བ་ལྷ་ཕྱི་ལ་ཡིད་མི་ཆེས་པའི་དབང་གིས་རེད། བྱིས་པས་སྐྱེ་བ་ལྷ་མའི་གནས་
 ཚུལ་བཤད་པ་ན། ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་གྱུར་ཏེ། ལྷ་ཐོག་དུ་འདྲི་མེད་བྱེད། ལྷ་
 ཐོག་ན་དོན་འདི་སྐྱོང་མོལ་བྱེད་མཁན་བྱིས་པ་འགའ་རེའི་ཨ་མ་སོགས་ལྷ་
 ཚོས་ཡོད་པས་དེ་དག་དང་ཕྱད་ཅིང་། དེ་དག་གིས་ང་ཚོ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དུ་
 བཅུག། སྐབས་འགར་ཨ་རི་ལས་གཞན་པ་དག་གིས་ཀྱང་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱིན་
 འདུག། འོན་ཀྱང་ང་ཚོ་དཔྱད་རྟོག་བྱེད་དུ་མ་སོང་།
 ད་སྐབས་ང་ཚོས་ཏ་ཅང་ཡ་མཚན་པའི་དཔེ་གཞི་འགའ་ཞིག་རྟེན་སོང་། བྱིས་
 པ་འདི་དག་ད་དུང་རྒྱུང་བས་ང་ཚོས་ཚོད་བརྟག་བྱ་ཆོག་འདུག། ཡེན་སི་ཐེ་
 བེན་སིན་གྱིས་ཀྱང་ཅ་ལག་སོགས་ངོས་འཛིན་ཚོད་བརྟག་བྱེད་ཅུང་། འོན་
 ཀྱང་། བྱིས་པ་དེ་དག་ཅུང་ཟད་ཆེ་ཞིང་དེའི་ཐོན་དུ་སྐྱེ་བ་ལྷ་མའི་བྱིས་མི་དག་
 དང་འཕྲད་ཟེན་པས་ཏ་ཅང་ཐིག་པོ་མ་བྱུང་།
 བྱིས་པ་ཞིག་གིས་ཁོ་མེད་ནམ་གཡུལ་འགྱེད་སྐབས་ཤི་བའི་ཨ་རིའི་དམག་མི་
 ཞིག་གི་སྐྱེ་བ་ཡིན་ཟེར། དམག་མི་དེའི་རུས་མིང་དང་པ་ཡུལ་རྣམས་གསལ་
 བོར་བཤད། བྱིས་པ་དེའི་ཨ་མ་མ་ཤིན་ཏིན་དུ་སོང་ནས། གཡུལ་དུ་ཤི་བའི་
 དམག་མིའི་མིང་བཞོས་པའི་རྩི་རིང་ངོས་སུ་བཙལ་བས་བྱིས་པས་བཤད་པའི་
 དམག་མི་དེ་རྟེན། རུས་མིང་དང་། པ་ཡུལ། རམ་ཤིའི་རུས་ཚོད་ཐམས་ཅད་

བྱིས་པས་བཤད་པ་དང་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་དུ་བྱུང་། ཡ་མ་དེས་ལྷུ་མ་ཐུ་ཁེར་ལ་
འབྲེལ་བ་བྱས། ལྷུ་མ་ཐུ་ཁེར་གྱིས་གསར་ཤོག་གི་ཡིག་ཚགས་ཁང་ཞིག་བརྒྱད་
ནས་བྱིས་པའི་སྐྱེ་བ་ལྔ་མར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་
བྱེད་ཐུབ་པར་གྱུར། དམག་མི་དེའི་ཚ་མོའི་བྱིས་ནས་སྟོན་གྱི་བྱིས་ཚང་གི་
མཉམ་པར་མང་པོ་རྟེན། འདྲ་པར་འདི་དག་བྱིས་ནས་བྱིས་པ་དེ་ལ་བསྟན་ཏེ།
དོན་ཅི་ཞིག་དྲན་རྒྱ་འདུག་གས་ཞེས་དེས། སྟོན་ཐངས་རེ་རེར་འདྲ་པར་མི་
འདྲ་བ་གཉིས་རེ་བསྟན། འདྲ་པར་གཅིག་གི་ནང་དུ་བྱིས་པའི་སྐྱེ་བ་ལྔ་མའི་
འདྲ་པར་ཡོད། གཞན་གཅིག་པོའི་ནང་དུ་བྱིས་པའི་སྐྱེ་བ་ལྔ་མ་དང་འབྲེལ་བ་
ཅན་གྱི་དོན་ཅི་ཡང་མེད། ཚོད་བཞུ་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ་བཀོལ་རྒྱ་ཅན་ཞིག་ཡིན།
བྱིས་པས་འདྲ་པར་ཅ་བདམས་པ་ཐམས་ཅད་ཁོ་རང་གི་སྐྱེ་བ་ལྔ་མའི་འདྲ་
པར་ཤ་སྟག་དུ་འདུག་གོ།

བྱིས་པ་གཞན་གཅིག་ཡ་རིེ་ཉོའུ་ཡོག་གོང་བྱིས་ནས་ཟླ་བ་༡༥་ལོན་པའི་
སྐབས་སུ་བསད་པ་ཞིག་རེད། གསོད་མཐན་བྱིས་པ་འཆོ་སྦྱང་བྱེད་མཐན་གྱི་
བྱ་རྒྱུ་ཞིག་རེད། བྱིས་པ་འདིས་རང་གི་སྐྱེ་བ་ལྔ་མའི་རུས་མིང་བཤད། བྱིས་
པའི་ཆོ་འདིའི་ཡ་མས་ངོ་དེབ་བརྒྱད་ནས་སྐྱེ་བ་ལྔ་མའི་པ་མ་དང་འབྲེལ་བ་
བྱས། འོན་ཀྱང་ཅུད་གཅོད་ཞིབ་མོ་མ་བྱས། དེ་རྗེས་ལྷུ་མ་ཐུ་ཁེར་དང་དྲ་བའི་
སྟོག་བརྟན་ཞིག་གི་ལས་ཚན་བཅོ་སྟུན་པ་དང་མཉམ་དུ་བྱིས་པ་འདིའི་བྱིས་
དུ་སོང་། འདི་ལ་ཡང་གོང་བཞིན་དུ་འདྲ་པར་བསྟན་པ་ན། སྐྱེ་བ་ལྔ་མའི་འདྲ་
པར་ཐམས་ཅད་བདམས་པར་མ་ཟད། རྣམ་འགྱུར་ཏེ་ཅང་ཐག་ཆོད་པའམ་
གཏན་ཁེལ་བའི་སྟོན་ནས་བདམས་ཤིང་། རང་གིས་ངོས་ཟིན་པ་དག་གཞན་ལ་
སྟོན་པར་ཤིན་དུ་དགའ། འདིའི་སྐབས་སུ་ཁོ་ལོ་༥་རེད།

གལ་ཏེ་ང་ཚོས་བདེན་དཔང་ཏེ་ཅང་སྟོབས་ལྡན་ཡོད་པའི་དཔེ་གཞི་༢༥་རྟེན་
ན། མི་རྒྱལ་གྱིས་དོན་འདི་དག་སྤང་མེད་བྱ་དགོས་ན་ཏེ་ཅང་དགའ། ང་
ཚོས་བྱང་བ་འདི་གཉིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚོམ་ཡིག་འབྲི་བཞིན་པ་ཡིན། འབྲེལ་ཡོད་
ཀྱི་ངོས་འཛིན་ཚོད་བརྟག་ཐམས་ཅད་བྱས་ཟིན། རྗེས་སུ་ལྷུ་ཐུ་ཁེར་གྱིས་
དཔེ་གཞི་གཉིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དེབ་ཅིག་བྲི་རྒྱ་རེད།

ང་ཚོས་ད་ལྟ་ཞིབ་འཇུག་གཞན་པ་ཞིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་ནི་ཟུར་སྐྱེ་བ་ལྔ་
ཕྱི་དྲན་པའི་བྱས་པ་དེ་རྒྱལ་ལ་རྗེས་འདེད་དབྱེད་རྟོག་བྱ་བའི་ཞིབ་འཇུག་
ཅིག་སྟེ། ད་ལྟ་མི་ཆེན་པོར་གྱུར་པ་ན། ཟུར་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་དྲན་པ་དེས། ད་ལྟ་ཁོ་
ཚོའི་འཚོ་བ་དང་ལས་ཀ་སོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཡོད་མེད་ཞིབ་འཇུག་
བྱས་པ་ཡིན། མི་དེ་ཚོ་ཆེན་པོར་གྱུར་པ་ན། སྡོན་གྱི་དོན་དེ་ཐམས་ཅད་བརྗེད་
ཚར་འདུག། དེ་རྗེས་ཁོ་ཚོའི་ཕ་མ་རྒྱལ་ལ་འདྲི་ཅད་བྱས་པས། ཕ་མ་ཚོས།
ཟུར་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་དྲན་པ་དེས་ད་ལྟ་ཕྱོགས་གང་ལ་འདྲི་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་མི་
འདུག་ཟེར། མི་ཤི་བའི་རྗེས་སུ་རྒྱལ་ཤེས་ད་དུང་ཡོད་མེད་སྟོར་ལ་མི་གཞན་
དང་མི་འདྲ་བའི་ལྟ་ཚུལ་འདུག། སྡོན་གྱི་དན་གངས་རྒྱལ་ལ་ད་དུང་དབྱེ་
ཞིབ་བྱས་མེད་ཅེས་ཟེར་རོ།

ལྷུ་ཐུ་ཁེར་གྱིས་ད་སྡོན་སྡོན་གནས་རྗེས་དྲན་གྱི་དཔེ་གཞི་མང་པོ་ལ་ཞིབ་
འཇུག་བྱས་ཏེ། དེབ་གཉིས་པར་བསྐྱུན་བྱས་འདུག། དེབ་དེ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་
སྡོན་གནས་རྗེས་དྲན་གྱི་བདེན་དཔང་གི་དཔེ་གཞི་ཏེ་ཅང་མང་པོ་བཞེད་
ཡོད། དངོས་ཟིན་སྟོག་བརྟན་ཡང་འགའ་ཞིག་ཕབ་འདུག་སྟེ། དུ་ཐོག་ཏུ་སྟེལ་
འདུག་གོ།

ཡོན་སི་ཐེ་ཐེན་སིན་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཚན་རིག་པའི་ཚོགས་པ་འདིས་དུས་

རབས་བྱེད་ཅིག་གི་རིང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་མི་རྣམས་ལ་སློ་
སློ་གསར་བ་ཞིག་བྱས། མི་དེ་དག་གི་ཁྲོད་ན་ཚན་རིག་པ་འང་མང་པོ་ཡོད། ད་
ལྟ་ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་མི་མང་པོ་ལ་སྤྱི་མཐུན་ནས་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་བཞིན་ཡོད་
དེ། ཨ་རིའི་མི་མང་གི་ནང་ནས་མི་བརྒྱ་ཆ་༥༠་ནས་༥༥་བར་གྱིས་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་
ཡོད་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱིན་འདུག། དེར་མ་ཟད་༢༠༠༥་ལོའི་དམངས་སེམས་
དཔྱད་རྟོག་ཅིག་ལས་གསལ་བ་ལྟར་ན། ཨ་རིའི་ཡེ་ཤུ་ཆོས་ལུགས་པའི་ནང་
དུ་འང་མི་བརྒྱ་ཆ་༥༥་གིས་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཟེ།
གཙོ་རྒྱུན་གྱི་ཚན་རིག་པ་པལ་མོ་ཆེ་ཞིག་ནི་ད་དུང་ཡང་དངོས་གཙོ་རིང་
ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་རྟེན་པ་དེ་ལ་འཐམས་ནས་ཡོད། ཁོ་ཆོའི་བསམ་ཚུལ་ནི་རྣམ་
ཤེས་ཞེས་པ་ལྷན་པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལས་བྱུང་བ་ཙམ་ཞིག་ཡིན། གལ་ཏེ་ལྷན་
པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་མེད་ན་རྣམ་ཤེས་ཀྱང་མི་འབྱུང་། དེས་ན་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་མ་མེད་
རྣམ་དུ་སེམས་པ་ཡིན། རྩོན་གནས་རྩེས་དེ་གི་བྱུང་བ་རྣམས་ནི་ལྟོས་དབང་
གིས་བྱུང་བ་ཙམ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཟེར་རོ།

གཞན་ཡང་འཆི་ཁའི་ཉམས་སྤྱོད་ཞེས་པ་འདི་འང་མི་ཤི་བའི་རྩེས་སུ་ད་དུང་
རྣམ་ཤེས་ཡོད་ཅུང་བའི་སྐབས་བྱེད་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། འདི་ནི་སློ་བུར་དུ་
བྱུང་བའི་དོན་གང་ཞིག་གི་རྒྱུན་གྱིས་མིའི་རྣམ་ཤེས་ལས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་དུ་ཐོན་
ནས། ལུས་ལས་ལོགས་སུ་རང་རྒྱ་བྱུང་བའི་སློ་ནས་གནས་པའི་དོན་ཞིག་སྟེ།
འཛམ་བུ་གླིང་གི་ས་ཆ་གང་སར་བྱུང་བས་སྐད་གྲགས་ཏེ་ཅང་ཆེ། དེ་ལ་ཞིབ་
འཇུག་བྱེད་མཐན་གྱི་གཙོ་བོ་འཆི་ཁའི་ཉམས་སྤྱོད་གི་པ་ཡབ་ཅེས་པའི་མིང་
ཐོགས་པའི་ཨ་རིའི་རབ་འབྱམས་པ་མོས་ཏིས་(Moody)ཞེས་པ་དེ་རེད། ཁོང་
གི་དཔེ་ཆ་ལྔ་ཕྱི་རི་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་དོན་ཐད་ཀར་བྲིས་པ་

ལས། རྒྱུ་བ་ཐུ་ཕྱིའི་སྐྱོར་ལ་སྤྱོད་ཆོག་གསལ་པོ་བཀོད་པ་མི་སྤང་ཡང་། ཞིབ་
འཇུག་ཡུན་རིང་བྱས་པའི་མཐར་སྐྱས་པ། ངའི་ཆས་མཐའ་མཇུག་གི་སྤྱོད་ཆོག་
ནི། རྒྱུ་བ་ཕྱི་མ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། མི་ནམས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོན་པའི་ཚད་ངས་
ཅན་ཞིག་ལ་སྐྱབས་པའི་ཆོན། ང་གཞོན་རྒྱུ་བ་ཕྱི་མ་ཡོད་པ་དེ་རྟོགས་སྟབས་
ཅས་དང་། དེའི་ཕྱིར་ངས་རྒྱུ་བ་ཕྱི་མ་ཡོད་ཅས་ཤིན་ཏུ་ངས་པའི་སློབ་ནས་
བཤད་པོད་ཅས་མི་གཞན་གྱིས་བྲིས་པའི་རྒྱུ་བ་ཐུ་ཕྱིའི་དཔེ་ཆ་ཞིག་གི་མགོ་
བརྗོད་དུ་བྲིས་འདུག་གོ།

དེ་རྗེས་གནས་ཚུལ་ཏ་ཅང་སྐད་གྲགས་ཅན་ཞིག་བྱང་སྟེ། ཨ་རིའི་ཚན་རིག་པ་
དང་སྐྱན་པ་ཡེས་པེན་ཨ་ལེས་ཤན་ཏར་(Eben Alexander,M.D)ཞེས་པ་
ལོ་༢༥་རིང་ལ་དབང་ཅའི་ཕྱི་ཚན་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ཞིག་ལ་རང་གི་དངོས་
གཞིའི་ལྷ་བ་དང་གཞི་ནས་འགལ་བའི་ཉམས་སྦྱང་བྱུང་བར་བ་ཞིག་བྱང་
ཞིང་། དེ་ཡི་གེར་བཀོད་ནས་དེབ་ས་ཡ་ལྷག་པར་བསྐྱུན་བྱས་པས་འཛམ་སྐྱིང་
ལ་གྲགས་འགྲུལ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཐེབས། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི། སྤྱིར་འཛམ་སྐྱིང་
རྩལ་ཕྱོགས་སུ་འཆི་ཁའི་ཉམས་སྦྱང་འདི་མི་ཏ་ཅང་མང་པོ་ལ་བྱུང་ཞིང་།
དེའི་སྐྱོར་གྱི་དེབ་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད་པས་མཐོང་ཐོས་གསར་པ་ཞིག་མ་
ཡིན་མོད། འདི་ནི་དེ་དག་དང་མི་འདྲ་སྟེ། བྱུང་པར་ཆེ་ཤོས་དེ། ཁོ་རང་དབང་
ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཡིན་པ་དང་། དེའི་སྤྱོད་དུ་ཉམས་སྦྱང་དེ་དག་གཏན་ནས་
ཁས་མི་ལེན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དེའོ། །དེ་ཉིད་ཀྱི་དབང་གིས་མི་མང་པོས་དོ་སྤྲང་
བྱས་པ་ཡིན་པར་སྤང་ངོ་།

ཁོང་གིས་སྐྱས་པ། ངས་དབྱིན་ཇའི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ནས་ཀླད་པའི་ཁྲག་ཅའི་
དབང་ཅ་ཕྱི་ཚན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གྲུབ་པའི་རྗེས་སུ། ལོ་༡༥་རིང་ལ་ཏ་སྤྱོར་གསོ་

རིག་སྒྲིལ་གི་ལས་རིགས་དག་གཞན་ཆེན་མོ་འདུན་ཁྱུང་། ངའི་ཁྱད་ཡོན་ནི་
 དབང་ཅའི་སྤྱི་ཆེན་རེད། ལོ་འདི་དག་གི་རིང་ལ། ངས་ནད་པ་གྲངས་མེད་པ་
 ཞིག་ལ་གཤག་བཅོས་བྱས། དེའི་ནད་ནས་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་ཅང་ནད་ཆ་བས་
 ཆེན་པོར་སྤང་སྟེ། འཆི་བའི་འགག་ལ་ཐུག་པའི་ཁྲད་ཆེན་གྱི་ནད་རེད། ཅས་
 དང་། གསོ་རིག་དུས་དེབ་ཐོག་ཏུ་ཚྭ་ཡིག་དང་དབྱེད་ཚྭ་༡༥༠་ཡན་ཆད་
 གྲུལ་སྤྱོད་ལ། འཇམ་སྒྲིལ་གི་ཡུལ་སོ་སོའི་གསོ་རིག་ཆོགས་འདྲའི་ཐོག་ཏུ་ཞིབ་
 འཇུག་སྒྲིལ་བྱ་ཐེངས་༢༠༠་ཡན་ཆད་ཅིག་བྱས་སྤྱོད་སྟེ། མདོར་ན། ངའི་མི་ཆོ་
 གང་པོ་ཆེན་རིག་ལ་ཐུལ་བ་ཡིན། ཞེས་དང་། ༢༠༠༤་ལོའི་ཟླ་༡༡་པའི་ཆོས་
 ༡༠་ཉིན་ང་ལ་ཏུ་ཅང་མཐོང་བར་དཀོན་པའི་ནད་ཅིག་ཐེབས་ནས་ཉིན་༡་
 རིང་ལ་བརྒྱལ་བར་གྱུར། དེའི་རིང་ལ་ངའི་ཁྲད་པའི་ཐུགས་རྒྱས་ལས་མའི་
 སྤྱོད་ལས་ལ་སྤངས་འཛིན་གཙོ་བོ་བྱེད་པའི་གནས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཡོངས་སུ་
 ཉམས་ནས་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཐམས་ཅད་དང་བལ་བར་གྱུར། གཞི་ཅའི་
 ཐོག་ནས་མེད་པར་གྱུར་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་གྱུར། ཁྲད་ཆེན་མེད་པར་
 གྱུར་པ་ནི། འོན་ལ་མི་དེ་མེད་པར་གྱུར་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་རེད།
 ང་དབང་ཅའི་སྤྱི་ཆེན་སྤྱན་པ་ཞིག་ཡིན་པས། ལོ་མང་པོའི་རིང་དུ་ནད་པ་དུ་
 མ་ལ་སྤྱོད་བ་ཡ་མཚན་པ་མང་པོ་བྱུང་བ་ཐོས་སྤྱོད་ཞིང་། དེ་དག་པལ་ཆར་
 ཞིག་སྤྱིང་འཕར་བསྐྱད་པའི་རྗེས་སུ་བྱུང་བ་སྟེ། འོ་མཆར་བའི་ཡུལ་སྤྱོད་སུ་
 ཡུལ་སྒྲོར་དུ་བྱེན་པ་དང་། སྤར་ཤི་བར་གྱུར་པའི་གཉེན་ཉེ་དང་འཕྲད་པ་
 དང་། བྱེད་པ་པོའི་སྤྱི་མཐོང་བ་སོགས་རེད། འདི་དག་མཉན་ན་འོ་མཆར་བ་
 སྤྱི་བྱུང་སྤང་མོད། ཐམས་ཅད་ཀྱང་ང་ལ་མཚན་ན་འཁྲུལ་སྤང་ཁོ་ན་རེད། འོ་
 བ། ཅའི་བྱུར་བཤད་ཚུལ་འདི་དག་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བྱུང་ཞེས། དེའི་རྒྱ་

མཚན་ངས་གསལ་པོ་ཤེས་ཞེས་བརྗོད་མི་རུས་ཀྱང་། ང་རང་ཡིད་ཆེས་པ་ནི།
 ཡིད་ཤེས་ཐམས་ཅད་ལྷན་ཆེན་དང་འབྲེལ་བ་ངེས་པར་ཡོད་ཅིང་། གལ་ཏེ་
 ལྷན་ཆེན་གྱིས་བྱ་བ་མི་བྱེད་ན་ཡིད་ཤེས་ཀྱང་ཡོད་མི་སྲིད་དེ། ལྷན་ཆེན་ནི་
 ཡིད་ཤེས་བཟོ་སྐྱོན་བྱེད་པའི་འཕྲུལ་ཆས་རྩ་བ་ཡིན་པས་འཕྲུལ་ཆས་ཆག་ན་
 ཡིད་ཤེས་ཀྱང་འགག་པར་འགྱུར་རོ། །ལྷན་ཆེན་གྱི་བཀོལ་བསྟོན་གྱི་བརྒྱུད་
 རིམ་དེ་རྩོག་འཛིང་ལྷན་ཞིང་བྱུང་མཚར་བ་ཞིག་ཡིན་མོད། རོ་བོའི་ཐོག་ནས་
 བཤད་ན་སྤྱི་ཚོ་ཞིག་སྟེ། དཔེར་ན། བརྟན་འཕྲིན་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡིན། བརྟན་འཕྲིན་
 གྱི་ལེ་ཆེན་ལ་བལྟ་བར་ཅི་ཅུམ་དགའ་ཡང་། སྒོག་སྐྱེད་བཅད་ན། བརྟན་
 འཕྲིན་དེ་མ་ཐག་འགག་པར་འགྱུར་བ་ལྷ་བྱ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་འདི་དག་ནི།
 ངའི་ལྷན་ཆེན་བཀོལ་བསྟོན་འགག་པའི་ནད་མ་བྱུང་བའི་གོང་གི་བསམ་ཚུལ་
 རེད། བརྒུལ་བའི་སྐབས་དེར། ངའི་ལྷན་ཆེན་ནི། རྒྱུ་གཏན་གྱི་བཀོལ་བསྟོན་
 བྱ་ཐབས་མེད་པ་ཅུམ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། རྩ་བ་ནས་བཀོལ་བསྟོན་བྱ་ཐབས་
 མེད་པར་གྱུར་པ་རེད། རང་གི་ཉམས་སྲུ་ཚྭ་བ་དེ་འཆི་ཁའི་ཉམས་སྲུང་ཞེས་
 གསལ་པ་དེ་ཡིན་པར་ད་ལྟ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ཅེས་དང་། ངས་ཉམས་
 སྲུ་ཚྭ་བ་དེ་དོན་དངོས་སྲུ་ཡོད་པའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་རེད། ཅེས་
 དང་། ངའི་ཉམས་སྲུང་དེས་ང་རང་ལ་བལྟན་པ་ནི། ལུས་པོ་དང་ལྷན་ཆེན་གྱི་
 བ་དེ་ཉིད་ཡིད་ཤེས་མཁྱེན་རྒྱལ་པ་མ་ཡིན་ཏེ། མའི་ལུས་ས་འོག་ཏུ་བརྟུག་
 རས་མེད་པར་གྱུར་ཀྱང་། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ཉམས་སྲུང་རྣམས་ནི་ད་དུང་ལུ་མཐུད་
 དུ་འབྱུང་བཞིན་འདུག། ཅེས་སྒྲས་སོ། །

གསུམ་པ་སྒྲིག་གནས་རྒྱུ་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པ་ལ།

དང་པོ་འཆི་བའི་ངོ་བོ་གཏན་ལ་དབབ་པ་ནི། སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་ཡོད་མེད་ཤེས་པ་ལ་
ཐོག་མར་འཆི་བའི་ངོ་བོ་ཤེས་དགོས། དེ་མ་ཤེས་ན་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཡོད་མེད་མི་
ཤེས། དེ་ལ་འཆི་བ་ཞེས་པ་ནི། མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། ཆོ་སློག་གི་གནས་
སྐབས་བྱུང་པར་བ་ཞིག་ཡིན་གྱི། ཆོ་སློག་གི་མཚུག་རྒྱུ་གསུམ་པ་མིན། གནས་
སྐབས་དེ་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་ཆོ་སློག་གཅིག་ཤུ་མ་ཡིན་པར་དངོས་པོ་ཐམས་
ཅད་ལ་ཡོད་དེ།

༡ གནས་རིག་གི་སྐབས་སུ། དགུ་ཆོགས་ཀྱི་བྱིས་རྒྱུད་འདི་ན་ཡོད་པའི་གཟའ་
སྐར་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། རང་རང་གི་འཁོར་ལམ་ཐོག་གི་གནས་
གང་རུང་ཞིག་ནས་མགོ་བརྒྱུ་ཏེ། འཁོར་སྐྱོད་བྱེད་པ་ན། བསྐྱོད་ཟིན་པའི་
ཡུལ་དུས་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་ཨང་གངས་རྒྱུས་ཐོག་ལེན་མགོ་བརྒྱུ་ཏེ་ཡར་
འཕེལ། སྐར་བ་གཅིག་འཁོར་བ་ན། སྐར་ཡང་ཐོག་ལེའི་ཐོག་ཏུ་སྐྱོབས་ཏེ། འདི་
ལ་སྒྲོང་འཇུག་ཟེར། འོན་ཀྱང་ཐོག་ལེར་གྱུར་ནས་མཚུག་རྒྱུ་གསུམ་པ་མིན་ཏེ།
དེ་ནས་ཡང་ཐོག་ལེན་མགོ་བརྒྱུ་ཏེ་ངེས་པ་སྐར་སྐྱེ་ཞིང་ཡར་འཕེལ་ནས་
མཐར་སྐར་ཡང་ཐོག་ལེར་འགྱུར། ཐོག་ལེར་གྱུར་པའི་སྐབས་སུ་འང་ཅི་ཡང་
མེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། སྐར་གྱི་ཕྱི་འཕྲོ་ཡོད་དོ།

༢ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྐབས་སུ། དཔེར་ན། མི་གཉིད་ལྷག་པའི་ཆོ་ན། དང་
པོ་གཉིད་འཇུག་པའི་ངང་དུ་དྲན་ཆོར་མེད་པར་གནས། གཉིས་པ་མི་ལམ་གྱི་
སྤང་བ་སྤྲོ་ཆོགས་འབྱུང་། གསུམ་པ་སྐར་ཡང་གཉིད་སད་ནས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་

འཆོ་བའི་ནང་དུ་ཕྱིར་འོངས། དེ་བཞིན་དུ། ཤི་བའི་ཆོ་ནའང་དང་པོ་དྲན་
མེད་དུ་བརྒྱལ། གཉིས་པ་བརྒྱལ་སངས་ནས་བར་དོའི་སྤང་བ་སྤྲོ་ཚོགས་པ་
འབྱུང་། བར་དོའི་སྤང་བ་དང་མི་ལམ་གྱི་སྤང་བ་གཉིས་ལ་འདྲ་བའི་ཆ་མང་
པོ་ཡོད། གསུམ་པ་སྤྲོ་ཡང་འགོ་བ་རིགས་བྱུག་གི་ནང་དུ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་དང་
འདྲ་སྟེ། དེ་ལྟར་གཉིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་གསུམ་པོ་འདི་དང་འཆོ་བའི་གནས་
སྐབས་གསུམ་པོ་ཤིན་ཏུ་འདྲ། འདྲ་བ་ཚམ་དུ་མ་ཟད་དེ་དག་གི་འབྱུང་རྒྱུ་
དང་བརྒྱད་རིམ་རྣམས་ཀྱང་གཅིག་པ་ཡིན། དེས་ན་འཆོ་བ་ཞེས་པ་སེམས་
ཁམས་གཅིག་ཤུའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། གཉིད་ནས་སྤྲོ་སད་པ་དང་ཕྱ་རགས་
སམ་གཏིང་ཟབ་མི་ཟབ་ཚམ་གྱི་བྱུང་པར་ལས་གཞན་མེད་དོ། །

༣ སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་སྐབས་སུ། ས་བོན་གང་རུང་ཞིག་ལས་ཐུག་སྐྱེས། དེ་
ལས་སྤོང་བྱ་དང་། དེ་ལས་མེ་ཏྲོག་དང་། དེ་ལས་འབྲས་བྱ་སྐྱེས། འབྲས་བྱ་
སྤོན་ནས་ས་ལ་ཟགས་པ་ན། སྤྲོ་གྱི་ས་བོན་ནས་མེ་ཏྲོག་གི་བར་གྱི་དངོས་པོ་
དེ་མེད་པར་གྱུར་ཀྱང་། ཅི་ཡང་མེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། འབྲས་བྱ་དེའི་ནང་དུ་ས་
བོན་ཡོད། ས་བོན་དེའི་ནང་དུ་ཐུག་སྐྱེ་མ་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རུས་པ་ཆ་ཆང་ཞིག་
ཡོད། དེ་ས་གཤེན་དང་འཕྲད་ཆོ་སྤྲོ་ཡང་ཅི་ཤིང་དེའི་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་འབྱུང་།
ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་ས་བོན་ཡིན་ལ། ས་བོན་དེ་ལ་ཡོད་པའི་ཕྱི་མ་སྐྱེད་
བྱེད་ཀྱི་རུས་པ་ནི་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཐོག་གི་ལས་ཀྱི་བག་ཆགས་སྤྲོ་ཚོགས་
པ་ཡིན་ནོ། །

༤ དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྐབས་སུ། དཔེར་ན། ཁང་པ་ཞིག་ནས་གྲང་རལ་དུ་
གྱུར། གྲང་ཞིག་ནས་སོ་ཕག་དུ་གྱུར། སོ་ཕག་གྲང་ཞིག་ནས་རལ་ཕན་དུ་གྱུར།
དེའི་སྐབས་སུ་ཁང་པ་ནས་སོ་ཕག་བར་གྱི་དངོས་པོ་དེ་དག་མི་རྣམས་ཀྱི་མིག་

ལམ་ནས་མི་སྤང་བར་གྱུར། འོན་ཀྱང་སོ་ཕག་གི་ཚྭ་གཞི་རྩལ་ཕན་རྣམས་ནི་
མེད་པར་མི་འགྱུར་ཏེ་རྟག་ཏུ་གནས་ཡོད། རྣམ་ཞིག་རྩལ་ཕན་དེ་དག་རྩལ་
གཞན་དང་ལྷན་དུ་ཚྭ་གས་ནས་ཡང་དངོས་པོ་གཞན་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར། དེའི་
སྐབས་སུ་མི་རྣམས་ཀྱི་མིག་ལམ་དུ་སྤར་ཡང་མཛོན། འོན་ཀྱང་མི་རྣམས་ཀྱིས་
དེའི་སྐབས་སུ་མཐོང་བའི་དངོས་པོ་དེ་ལྔར་གྱི་སོ་ཕག་གི་ཚྭ་གཞི་རྩལ་ཕན་
རྣམས་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་པ་མི་ཤེས་མོད། འོན་ལ་ལྔར་སོ་ཕག་གི་རྣམ་པ་དང་།
ད་ལྟ་དངོས་པོ་གཞན་ཞིག་གི་རྣམ་པ་སྟེ། རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་སུ་སྤང་བ་
ཅམ་ལས་ཚྭ་གཞིའི་ངོ་བོ་ལྔར་གྱི་དེ་རང་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་
གཉིས་ཀྱི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་ནའང་དོན་ལ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་གཅིག་གི་རྒྱན་
ཡིན།

༥ མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སྐབས་སུ། སྤྱིར་སེམས་དང་བཅས་པོ་གཉིས་ཀ་ལ་ཞིབ་
ཏུ་མ་དབྱུང་ན། དངོས་པོ་ཐ་དད་པ་གཉིས་ཡིན། སེམས་དེ་གནས་སྐབས་སུ་
བཅས་པོའི་ལྷས་དང་མཉམ་དུ་གནས་ཀྱང་། མཐར་བཅས་ཤེས་གཉིས་ཀ་སོ་སོར་
འགོ། དཔེར་ན། རྒྱངས་འཁོར་གྱི་འཁོར་ལོ་རལ་བ་ན། ཕྱི་འགྲིག་འཁོར་རལ་
ནས་ཉམས་པར་གྱུར་ཀྱང་། རང་གི་དབུགས་ཕྱི་རོལ་གྱི་མཁའ་དབུགས་དང་
འདྲེས་ནས་སུ་མཐུད་དུ་བར་སྤང་ཁམས་སུ་གནས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། རྣམ་ཤེས་བཅས་
ལྷས་ལས་ཕྱི་རོལ་ཏུ་ཐོན་པ་ནི། འཆི་ཁའི་ཉམས་སྤྱོད་ཅན་གྱི་མི་བརྒྱ་སྟོང་མང་
པོས་ཉམས་སྤྱོད་གིས་གསལ་བར་བཟུན་པ་སྟེ། ད་ལྟ་འཛམ་གླིང་གི་མི་རྣམས་
ཀྱིས་ཤེས་བཞིན་པ་དེ་རེད། འདི་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་པ་དེ་གར་
ཕྱི་ལྟ་བུ་དང་མཐུན་ནོ། །དེ་ལས་ཞིབ་ཏུ་དབྱུང་ན་ནི། སྤང་བ་ཐམས་ཅད་
རྣམ་ཤེས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པས་བཅས་པོ་ཞེས་པ་སེམས་ལས་ལོགས་སུ་གྱུར་

པའི་དངོས་པོ་ཞིག་དོན་ལ་མེད་པར་བྱུང་བ་ཅིང་། འདི་དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་
རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་སྐོར་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཁས་ལེན་པར་འདུག། དོན་འདི་
སྐབས་གཞན་དུ་འཆད་པས་འདིར་མི་སྤོ། །

༥ ནང་དོན་རིག་པའི་སྐབས་སུ། ཤི་བ་མཐར་ཐུག་པའི་ཆོ་ན། སེམས་ཀྱི་རང་
བཞིན་འོད་གསལ་བ་བདེ་གཤེགས་སྒྲིང་པོའི་ཐོག་དུ་ཡུད་ཅམ་གནས་ནས་
སྤར་ཡང་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མའི་མགོ་ཚྭ་པ་ཡིན། མགོ་ཚྭ་བྱེད་ནི་སྤོན་གྱི་བག་ཆགས་
ཡིན། བདེ་གཤེགས་སྒྲིང་པོ་ནི་གོང་དུ་སྤྲས་པའི་གནས་རིག་སྐབས་ཀྱི་ཐིག་ལེ་
དང་འདྲ་ཞིང་། བག་ཆགས་ནི་ཚེས་འཕྲོ་དང་འདྲའོ། །ཡང་ཤི་བ་ཆེན་པོ་ནི།
མཐར་ཐུག་སངས་རྒྱས་ནས་ཐུང་ན་ལས་འདས་པ་ཡིན་ལ། འབྲིང་པོ་ནི་ཆོ་
སྤོན་གི་དུམ་བུ་གཅིག་མཐུག་རྫོགས་པ་དང་། རྒྱུ་དུ་ནི་གཉིད་འཐུག་གི་ནང་
དུ་སེམས་འཐུམས་པ་ཡིན། གཉིད་འཐུག་དང་ཤི་བ་གཉིས་ནི་གོང་དུ་བཤད་
པ་བཞིན་ཤིན་དུ་འདྲ་སྟེ། གལ་ཏེ་མི་ལམ་མམ་བར་དོའི་ཉམས་ལེན་ཅན་ཞིག་
ཡིན་ན། གནས་སྐབས་འདི་དག་ཐམས་ཅད་གསལ་པོར་ཤེས་ཤིང་རང་གིས་
ཆོད་འཛིན་ལེགས་པོ་བྱེད་ཐུག། ཉམས་ལེན་མེད་ན་གཉིད་ཀྱི་སྐབས་སུ་ནམ་
ཤེས་ཇི་ལྟར་འགག་པ་དང་སྤར་ཇི་ལྟར་སྐྱེ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་རྣམས་ཅུང་ཟད་
ཀྱང་མི་ཤེས་ལ། ཤི་བའི་སྐབས་སུ་འང་དེ་དང་འདྲ་བས་མི་ཤེས། འདི་དག་གི་
སྐབས་སུ་ནམ་ཤེས་རགས་པ་རྣམས་སྐྱེ་འགག་བྱེད་ཀྱང་། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་
ཤེས་རྒྱུ་ཆགས་སུ་ཡོད། ཏ་ཅང་ཕྱ་བའི་སྐད་ཅིག་གཅིག་ལ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་
ཤེས་ཀྱང་བར་ཆད་ནས་བདེ་གཤེགས་སྒྲིང་པོ་མངོན་དུ་འབྱུང་ཡང་། སྐད་
ཅིག་གཅིག་གིས་ཐུ་ཕྱི་འཕྲོ་མཐུད་དེ། སྤོན་ཆགས་འགའ་རེ་དུམ་བུ་གཉིས་སུ་
བྱས་ཀྱང་སྤར་འབྱར་ནས་འགོ་བ་དང་འདྲ། དེའི་སྐབས་སུ་ཆོ་སྤོན་ནི་ཀུན་

གཞི་རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་བཏགས་པས་ཆད་མེད་དུ་ཡོད་དོ། །
དེ་ལྟར་འཆི་བ་ཞེས་པ་ནི། དུས་སྐབས་རེ་རེ་ནང་དུ་འབྱུང་བའི་ཆོ་སྲོག་གི་
འཕོ་འགྱུར་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་གྱི། ཆོ་སྲོག་གི་མཐུག་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་མིན་
ནོ། །དེ་ལྟར་ཤེས་ན་འཇོམ་བྱ་སྒྲིབ་ན་སྒྲོན་གནས་རྗེས་དྲན་ཅན་གྱི་བྱིས་པ་སྤི་
སྟོང་མང་པོ་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གསལ་བར་ཤེས་པར་འགྱུར་རོ། །

གཞིས་པ་སྒྲོན་གནས་རྗེས་དྲན་གྱི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པ་ནི།

སྐྱེ་བ་ཕྱ་ཕྱི་འདི་གནའ་བོའི་གཏམ་རྒྱུད་དང་དེང་གི་མིའི་ལྷ་ཚུལ་ཙམ་ཞིག་མ་
ཡིན་པར་རིགས་པའི་ལམ་ནས་བསམ་སྟོབ་ཞིབ་མོ་ཞིག་གཏོང་རྒྱུ་འདུག་སྟེ།
ཐོག་མར་གནས་ཚུལ་འདི་མི་སུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྟེས་དབང་གིས་བྱུང་བ་རེད་
ཅས་པ་ཙམ་ཞིག་གིས་འགྲེལ་བཤད་བྱ་བྱུང་རྒྱུ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་རེད་ལ།
རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོངས་ཅི་འདྲ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཡང་གཏོང་ལེན་བྱེད་པ་
ལས་ཐབས་གཞན་མེད་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད། དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། སྒྲོན་གནས་རྗེས་
དྲན་གྱི་སྤང་ཚུལ་འདི་ཡུལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། སའི་གོ་ལ་འདིའི་ཐོག་གི་སྟོ་
སྟེ་སྒྲིབ་ན་མི་མེད་པས་དེར་མ་བྱུང་བ་མ་གཏོགས། གཞན་སྒྲིབ་ཆེན་ཤིས་པོ་
ལ་ཁྱབ་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པ་དང་། དུས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། འདས་པའི་ལོ་
༣༠༠༠་ལ་ཉེ་ཙམ་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་བྱུང་འདུག་པ་སྒྲོན་
གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡི་གེ་རྙིང་པ་རྒྱུས་དང་ད་ལྟའི་དོན་དངོས་ལས་གསལ་བར་
རྟོགས་བྱུང་པས་ཡུལ་དང་དུས་གང་གི་དབང་དུ་བྱས་ཀྱང་། ཕྱགས་རེ་བ་དང་
ཉེ་ཆོ་བའི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་ཡིན་པས་སྤང་མེད་དུ་འདོར་བའམ་

གཡོལ་ཐབས་རྩ་བ་ནས་མེད་པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་
འདུག་པའི་བྱིར་རོ། །

ཁོ་བོས་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་འདི་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་དོ་སྤང་ངམ་དཔྱད་རྟོག་བྱས་
ནས་ལོ་༢༠་ལྷག་ཅིག་འདས་ཤིང་། དེའི་རིང་ལ་རྟེན་པའི་རྒྱ་ཆ་དང་བདེན་
དཔང་ཇེ་བས་ཇེ་མང་རེད། དེར་མ་ཟད་རྒྱ་ཆ་དང་བདེན་དཔང་དེ་དག་གི་
སྤྱས་ཀའང་ཇེ་བས་ཇེ་ལེགས་སུ་འགོ་བཞིན་འདུག། རྒྱ་ཆ་དེ་རྣམས་ལས་
གསལ་བ་ལྟར་ན། འཛམ་བུ་སྤྱི་བོ་སྐྱེ་བ་ལྔ་མ་དྲན་པའི་བྱིས་པ་ཐམས་ཅད་
ལ་ཐུན་མོང་དུ་གྱུར་པའི་ཁྱད་ཆོས་དུ་མ་ཞིག་འདུག་སྟེ། ཁྱད་ཆོས་དེ་དག་ལ་
བརྟགས་ན་སྐྱེ་བ་ལྔ་མ་དྲན་ཚུལ་འདི་ལ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ངེས་ཅན་ཞིག་
ཡོད་པར་ཤིན་ཏུ་གསལ་བས་དེ་དག་ལས་ཅི་རིགས་པ་ཞིག་བསྐྱས་ན་འདི་
ལྟར་སྤང་སྟེ།

༡ བྱིས་པ་རྒྱུད་རྒྱ་ཁ་གྲག་ཤེས་ཙམ་ཞིག་གིས་སྐྱེ་བ་ལྔ་མའི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་
ཅིང་སྤྲ་བ་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་གསལ་བར་དྲན་ནས་སྤྲ་བ་དང་། སྤྲས་པ་དེ་
དག་ཐམས་ཅད་ཆོ་འདིར་མི་གཅིག་གིས་ཀྱང་སྤྲ་བ་མ་སྤྱོད་པའོ། །

༢ བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྲས་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་དག་སྤྲས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་
མི་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་བདེན་དཔང་གསལ་བར་བྱེད་ཐུབ་པའམ་བརྟག་
དཔྱད་དང་ཞིབ་འཇུག་གིས་དཔྱད་བཟོད་དུ་ཡོད་པའོ། །

༣ བྱིས་པ་རྒྱུད་རྒྱ་ཁ་གྲག་ཤེས་ཙམ་ཞིག་གིས་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་
པར་ཆོ་འདིར་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་ཡོད་མ་སྤྱོད་པའི་
མིའམ་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་སྤྲག་དངངས་ཚད་ལས་འདས་པ་ཞིག་བཅོས་མིན་
དང་ལྟན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་ཆོ་སྤྲ་མའི་རྒྱ་རྒྱུན་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལས་

བྱུང་བ་ཡིན་པར་རང་གིས་གསལ་པོར་དྲན་པའོ། །

༤ ཆོ་འདྲིར་འབྲེལ་བ་ཅུང་ཟད་ཙམ་ཡང་མེད་པར་མ་ཟད་ངོ་ཡང་མི་ཤེས་
པའི་མི་ཞིག་ལ་རང་གི་ལུས་སྦྱེད་པའི་མ་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་། དེར་མ་
ཟད་མ་བུའི་བརྩེ་དུང་བཅོས་མིན་དུ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་རང་གི་ཆོ་ལྔ་མའི་
མ་ཉིད་ཡིན་པ་གསལ་པོར་དྲན་པའོ། །

༥ ཆོ་འདྲིརི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡང་མེད་པར་ལུས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་མ་ཤུལ་གསལ་ཐག་
ཆོད་པ་སྤང་ཞིང་། དེ་ཡང་ཆོ་ལྔ་མའི་རྒྱ་རྒྱུན་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་
པར་རང་གིས་གསལ་པོར་དྲན་པའོ། །

༦ སྐྱེ་བ་ལྔ་མའི་གནས་ཚུལ་གསལ་པོར་དྲན་པའི་བྱིས་པ་དེ་དག་ཀྱང་མི་རིགས་
དང་། ས་ཕྱོགས། ཆོས་ལྷགས། རིག་གནས་སོགས་ཕྱོགས་རིས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་
པར་འཛམ་བུ་སྤིང་གི་མི་རིགས་དང་ཆོས་ལྷགས་སོགས་རིས་སུ་མ་ཆད་པ་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་དུ་འབྱུང་བའོ། །

༧ སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་དྲན་པ་དེ་ད་ལྟའི་དུས་གཅིག་པོ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་
ཐོག་ཏུ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བྱུང་ཁྱོང་བའོ། །

༨ བྱིས་པ་དེ་དག་ཅུང་ཟད་ཆེན་པོར་གྱུར་པ་ན་པལ་མོ་ཆེ་ཞིག་གི་དྲན་པ་དེ་
རིམ་གྱིས་མི་གསལ་བར་གྱུར་ནས་མཐར་ཡོངས་སུ་བརྗེད་པར་འགྱུར་བའོ། །

གོང་གི་སྐྱེ་བ་ལྔ་མའི་མ་སྤུངས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མའི་ལུས་ཐོག་ཏུ་འོང་བ་འདི་ནི། ༩
ཅང་ལྔ་མའི་དུས་ནས་ནང་པ་དང་ཕྱི་རོལ་པ་གཉིས་ཀ་ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས་
པའི་དོན་ཞིག་ཏུ་སྤང་སྟེ། སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ལྷས་མཛད་པའི་བཟླན་བཅོས་
བཞི་བརྒྱ་པ་ལས། སྐྱེ་བ་དྲན་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། །གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱི་བདག་ཉག་ན། །
ཚུན་བྱས་པ་ཡི་མ་མཐོང་ནས། །ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་ཀོ་ཅིས་མི་ཉག །ཅིས་པ་རོལ་པོས་

སྐྱེ་བ་ལྔ་མ་དྲན་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ན། བདག་ཏྟག་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་སྒྲས་པ་ན། དེ་
ཉམས་སྒོན་སྐྱེ་བ་ལྔ་མའི་དུས་སུ་ལྷ་མ་བྱས་པ་དེ་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མའི་ལྷ་སྟེང་དུ་
མཐོང་བ་ཡོད་པས་ལྷ་སྟེང་ཏྟག་པ་ཡིན་པར་ཁྱོད་ཀྱིས་ཁས་ལེན་དགོས་
པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་ཐལ་འགྱུར་འཕངས་པ་དང་། སློབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་
པའི་བཞི་བརྒྱ་པའི་འགྲེལ་བ་ལས། འདི་ན་ཆོ་རབས་གཞན་དག་ཏུ་མཚོན་ལ་
སོགས་པས་བསྐྱུན་པ་ལས་བྱུང་བའི་མའི་སྒོལ་ན་མས་དེ་ཉམས་སུ་ཉེ་བར་མཚོན་
པའི་ལྷ་སྟེང་ཅན་ལ་ལ་དག་ན་མ་པར་མི་འཇིག་ཅིང་། དེ་ཉམས་མངོན་པར་མཚོན་
པའི་ལྷ་སྟེང་དང་ཐུན་པ་ཁོ་ནར་འགྱུར་ཏེ། སྐྱེ་བ་དང་རྗེས་སུ་དྲན་པ་ན་རི་ཉམས་
ཉམས་སུ་སྒྱུང་བ་ཉམས་ཆོ་རབས་གཞན་གྱི་བྱུང་མཐའ་སྟོན་པ་ལྟར་བྱེད་པ་
དམིགས་སོ། །

འདི་ཉམས་འདམ་བཞིན་དུ་ཞོའི་སྟོད་ཁང་པའི་ནང་ན་གནས་པ་དག་ལ་ཐོག་
མ་ཆེས་མང་པོས་གཡོགས་པའི་སྟེང་ན་གནས་པའི་ཕུག་རོན་སྐྱེ་བའི་རྟ་
རྗེས་དམིགས་མོད་ཀྱི། དེའི་རྟ་པ་ཁྱགས་པ་ནི་ཅེ་ནས་ཀྱང་སྟོད་པ་མ་ཡིན་
ནོ། །དེའི་ཕྱིར་སྐྱེ་བ་དྲན་པ་ཉམས་མ་དང་བཅས་པའི་ལྷ་སྟེང་གཞན་གྱི་རྒྱ་ཅན་གྱི་
ལྷ་སྟེང་སྒོན་བྱས་པའི་མས་ཉེ་བར་མཚོན་པ་ན་མ་པར་དེ་ཉམས་སུ་ལས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་
གི་རྒྱ་ཅན་ཉེ་བར་སྐྱེའོ་ཞེས་བྱ་བ་མི་སྟོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་ཏེ།
སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ལྷ་ནི། ལོ་༡༥༠༠་ཡར་མར་གྱི་སྟོན་ཅམ་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་
ཞིང་། དེའི་སྐབས་ནས་ཀྱང་སྐྱེ་བ་ལྔ་མའི་ལྷ་སྟེང་ལ་མ་བྱས་པའི་མ་རྗེས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་
མའི་ལྷ་སྟེང་ཐོག་ཏུ་འབྱུང་བ་ཡོད་པ་ཤེས་ཡོད་ལ། སློབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་པ་
ནི། དེའི་ཕྱིས་སུ་ལོ་༡༥༠༠་ཡར་མར་གྱི་སྟོན་ཅམ་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་ཅིང་། དེའི་
རྒྱ་མཚན་དཔེ་དང་བཅས་པའི་སྟོན་གསུངས་སོ། །

དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་འདི་དག་ལ་སློབ་དཔེ་མའི་སློབ་ནས་ཞིབ་དུ་བསམས་
ན། སློབ་གནས་རྗེས་དྲན་གྱི་ཚུལ་འདི་སྟེས་དབང་ངམ་གང་རུང་རུང་དུ་བྱུང་
བ་ཙམ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་དངོས་པོ་གཞན་ནམས་བཞིན་དུ་
གནས་ལྷགས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སློབ་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་གསལ་པོར་ཤེས་ཐུབ་
པར་འདུག་སྟེ། དེ་མིན་ན་འཇོམ་བྱ་སྒྲིང་གི་སློབ་གནས་རྗེས་སུ་དྲན་མཁན་
ཐམས་ཅད་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་མཚུངས་ཆོས་འདི་ལྟ་བུ་མང་པོ་ཞིག་ཅིའི་ཕྱིར་
དུ་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་གནས་ལྷགས་དེ་ཡང་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་རི་འབྲེལ་བ་རང་ལས་
གཞན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་པ་ཞིག་སུ་ལའང་བརྗོད་རྒྱ་མི་འདུག་ཅིང་།
རིགས་པ་ཡང་དག་པའི་ལམ་ནས་བལྟས་ན། སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་ཁས་མ་སྒྲངས་ཆོའདི་
དག་ལ་འབྲེལ་བཤད་ཡང་དག་པ་ཞིག་བྱ་དགོས་ན་སུས་ཀྱང་དཀའ་བའི་
གནས་སུ་སྤང་ངོ་། །

གསུམ་པ་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་ཡོད་པ་ལ་དོགས་པ་འགའ་ཞིག་བསལ་བ་ནི།

- ༡ དུས་རབས་༢༠་པའི་ནང་ཙམ་ན་སློབ་གནས་རྗེས་དྲན་གྱི་གནས་ཚུལ་དེ་
ནམས་འཇོམ་སྒྲིང་ཤར་ཕྱོགས་སུ་བྱུང་བ་རུང་ཟད་མང་། དེའི་དབང་གིས་མི་
མང་པོ་ཞིག་གིས་དེ་ཤར་ཕྱོགས་ཁོ་ནར་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་སྟེ་དུ་
བསམས་ཤིང་སྟེ། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་བུ་ཕྱོགས་ཀྱི་ས་ཆ་གང་སར་མང་པོ་འབྱུང་
བཞིན་འདུག་པས་དེ་མ་ཡིན་པ་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་རེད།
- ༢ ཡང་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་མའི་རིག་གནས་སམ་ཆོས་ལྷགས་ཀྱི་དད་པ་དང་འབྲེལ་

བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་སྟེ་མ་དུ་བསམས་པ་དང་སྤྱོད་པ་ཡོད། དེ་ཡང་མ་ཡིན་པ་
ཤིན་ཏུ་གསལ་ཏེ། ད་ལྟ་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུ་ཁས་མི་ལེན་པའི་ཆོས་ལུགས་སམ་ཆོས་
ལུགས་ཀྱི་དད་པ་གང་ཡང་མེད་པའི་བྱིས་ན་མས་སུ་འང་མང་པོ་འབྱུང་བཞིན་
ཡོད་པ་གསལ་པོར་ཤེས་ཡོད།

༡ ཚན་རིག་པ་པལ་ཆེ་བས་སྟེས་དབང་གིས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་ཟེར། དེ་ལྟར་སྤྱོད་
པ་ལ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡང་མི་འདུག་སྟེ། འབྲེལ་བཤད་གཞན་མ་
རྟེན་ལ་ཁས་ཀྱང་ལེན་མ་འདོད་ནས་གནས་སྐབས་སུ་དེ་ལྟར་དུ་སྤྱོད་པ་ཅི་མ་
མཁ། གནས་ཚུལ་ལ་རྒྱས་ལོན་ལེགས་པོ་མ་བྱས་པར་སྤྱོད་པ་ཅི་མ་ཞིག་སྟེ། དངོས་
གནས་སྟེས་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཡིན་པའི་སྤྱོད་བྱེད་ནི་ཁོ་ཆོ་ལའང་མི་འདུག།
སྤྱོད་བྱེད་མེད་པ་གཅིག་ཤུས་མི་ཚད་དེ། སྟེས་དབང་ཡིན་ན་སྤྱོད་བྱེད་མེད་པ་
གི་སྤྱང་བ་ཅི་མ་ཞིག་ལས་རྒྱ་འབྲས་ལྟ་བུའི་བརྒྱུད་རིམ་ངེས་ཅན་དང་མངོན་
གསལ་བ་མེད་པ་ཞིག་དང་། ཡོངས་བྱུང་གི་སྤྱང་ཚུལ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན་
དགོས་ཏེ། གཞན་དུ་སྟེས་དབང་ཞེས་མི་བརྗོད། སྤོན་གནས་རྗེས་དྲན་འདི་ལ་
རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་གསལ་པོ་འདུག་སྟེ། སྤོན་གནས་རྗེས་དྲན་མཁན་
ན་མས་ཀྱིས་བཤད་པའི་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུ་མའི་ཡུལ་དང་། མི་དང་། བྱ་བ། དུས་སོགས་
ཕྱ་ཞིབ་ཅན་གྱི་དོན་མང་པོ་ཞིག་ཁོ་ཆོས་བཤད་པ་ཇི་བཞིན་དུ་ཡོད་པ་དངོས་
སུ་བདེན་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཞིང་། དེ་ལྟར་བྱུང་བ་དེའང་གཅིག་གཉིས་ཅི་མ་མ་
ཡིན་པར་འཇམ་སྤིང་གང་སར་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད་པས་དེ་ལ་སྟེས་དབང་
རེད་ཅེས་བརྗོད་ན་ནི། ཚན་རིག་པས་ཚན་རིག་དང་མི་མཐུན་པའི་གཏམ་
མངོན་གསལ་དུ་སྤྱོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། གོང་དུ་བརྗོད་པའི་གཡུང་དུང་ཚུལ་
ཁྲིམས་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུ་མ་ཆུ་ནང་དུ་འཁྱབས་ནས་ཤི་བས། སྤྱོད་པ་དེས་ཆུ་ལ་དངངས་

སྐྱག་ཆེན་པོ་སློ་ལུལ་དུ་མི་ཤོང་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། གྲགས་པ་སློ་གྲོས་
སྐྱེ་བ་ལྔ་མ་སྐྱེ་བ་དེ་པས་བསང་པས་ཆོ་འདིར་ཁྱུང་བུ་འི་དུས་སུ་སྐྱེ་བ་དེ་པ་ལ་
དེ་འདྲའི་དངངས་སྐྱག་ཆེན་པོ་བཙས་མིན་དུ་ཡོད་པ། བཟླ་ན་འཛིན་མཐའ་
ཡས་སྐྱེ་བ་སྟོན་མའི་ཨ་མ་ལ་བཙེ་གདུང་ཟབ་མོ་མ་བྱ་དངོས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་
པ་དང་། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་བྱིས་པ་ཁྱུང་བུ་ཁ་གྲག་ཤེས་ཅོམ་གྱི་དུས་སུ་
རང་ཤུགས་ཀྱིས་བྱུང་བ་ཡིན་གྱི། གཞན་གཅིག་གིས་ཀྱང་བསྐྱབ་པ་མ་ཡིན་པ་
དང་བསྐྱབས་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་མི་འོང་བ་གསལ་ཐག་ཆོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་
ཁྱེལ་སྐྱག་པ་དང་། སྐྱེ་བ་དེ་པ་ལ་སྐྱག་པ་དང་། རོ་རྩ་བ་ནས་མི་ཤེས་པའི་གན་
མོ་གས་འཁོགས་ཤིག་ལ་མའི་འདུ་ཤེས་བཙས་མིན་དུ་ཡོད་པ་འདི་རྣམས་
ལྟས་དབང་མ་ཡིན་པ་བྱ་བ་ཁོ་རང་གིས་ར་སྟོན་བྱས་པ་ཡིན་ཏེ། རེ་རེ་ལ་རྒྱ་
མཚན་གསལ་ཐག་ཆོད་པ་རེ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཁྱུང་པར་དུ་བྱིས་པའི་སེམས་
ཁམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་འདི་རྣམས་རྒྱ་མཚན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་སྟེ། བྱིས་པ་ཁྱུང་བུ་དེ་
འདྲ་ཞིག་ལ་བཙས་མིན་གྱི་ཆོར་བ་ཤུགས་དྲག་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་།
ཆོར་བ་དེ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་ཁོ་རང་གིས་གསལ་པོར་དྲན་པ་དང་།
ཁོས་དྲན་པ་གཅིག་ལྟ་བུ་ཅོམ་མ་ཡིན་པར་མི་གཞན་དག་གིས་ཀྱང་ཅད་གཅོད་
བྱས་ན། དོན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་དེ་ལྟར་ཡོད་པ་གསལ་པོར་ཤེས་ཅུང་བ་ཞིག་
ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

སྐྱེ་བ་ལྔ་མའི་ལུས་ལ་མ་བྱས་པའི་མ་སྟོལ་བྱི་མའི་ལུས་ཐོག་ཏུ་བྱུང་བ་འདི་
ཡང་ལྟས་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་སྟོན་མི་རུས་ཏེ། རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡང་མེད་
པར་ལུས་ཐོག་ཏུ་མ་སྟོལ་ཞིག་བྱུང་བ་ཅོམ་མ་ཡིན་པར། མ་སྟོལ་དེ་ཇི་ལྟར་
བྱུང་བ་ཡིན་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གསལ་པོར་དྲན་པ་དང་། དེར་མ་ཟད་མ་སྟོལ་

འབྱུང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དེ་ལ་ད་ལྟའང་འཇིགས་སྐྱུག་དེ་འདྲ་ཆེན་པོ་བཙས་མིན་
དུ་ཡོད་པ་དང་། འཇིགས་སྐྱུག་འབྱུང་རྒྱུན་གྱི་བྱ་བ་དེ་དག་དངོས་སུ་བྱུང་
སྟེང་བར་བདེན་དཔང་བྱེད་པའི་མི་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་མི་གཅིག་
གཉིས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་འཇམ་བུ་སྒྲིང་གི་ས་ཆ་སོ་སོ་ན་དེ་འདྲ་བ་ཏུ་ཅང་
མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། ཡང་དང་སང་རྒྱུང་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ལོ་སྟོང་ཕྱག་
གཉིས་ལ་ཉེ་ཙམ་ནས་ཡིག་ཐོག་ཏུ་གསལ་པོར་བཀོད་ཡོད་པས་སྟེས་དབང་
ཡིན་ཞེས་སྒྲ་བ་ནི་རྒྱ་མཚན་མང་པོ་ཞིག་དང་གཞི་ནས་འགལ་བར་སྤང་ངོ་། །
༤ འགའ་ཞིག་གིས་དྲན་མཁན་གྱི་གྲངས་ཀ་ཏུ་ཅང་ཉུང་ཆེས་ཞེས་དོགས་པ་
བྱེད་དེ། འཇམ་བུ་སྒྲིང་གི་མི་འབོར་སྤྱིའི་གྲངས་ཀ་དང་བསྟུར་ན། ཆོ་ལྷ་མ་མི་
དྲན་པའི་མི་ལས་དྲན་པའི་མི་ཉུང་བ་བདེན་མོད། འོན་ཀྱང་ཉུང་བ་ཙམ་གྱིས་
མི་བདེན་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། དངོས་ཡོད་འཆོ་བའི་ནང་དུ་འང་དྲན་པ་ཏུ་ཅང་
གསལ་བའི་མི་ནི། མི་པལ་བ་ལས་ཉུང་ཡང་དེས་དྲན་པ་གསལ་པོ་ཅན་གྱི་
དྲན་པའི་དོན་དེ་མི་བདེན་པར་མི་འགྱུར་བ་ལྟར་རོ། །གཞན་ཡང་སྤྱིར་བཏང་
དུ་མི་དྲན་པ་རྣམས་ཀྱང་ཐབས་གཞན་དང་འཕྲད་ན་དྲན་པ་འང་ཡོད་དེ།
གཉིད་འབེབས་དང་བསམ་གཏན་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ན་དྲན་པར་
འགྱུར་བ་ལྟ་བུ་ལོ། །

༥ ཡང་གཙོ་རྒྱུན་ཆེན་རིག་པ་མང་ཆེ་བས་རྣམ་ཤེས་ཁྲད་ཆེན་གྱི་འགྲུལ་
བསྐྱོད་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པས་ཁྲད་ཆེན་གྱི་ཕ་ཕུང་རྣམས་ཤི་བའི་རྗེས་སུ་སྤྱི་
མཐུད་དུ་གནས་ཐབས་ཇི་ལྟར་ཡོད་སྟུང་ན། དེ་ལྟར་སྤྱོད་པ་བདེན་མོད། འོན་
ཀྱང་འདི་ལ་སྟོན་ཆེན་པོ་གསུམ་སྤང་སྟེ། དང་པོ་རྣམ་ཤེས་ཁྲད་ཆེན་ལས་ཇི་
ལྟར་བྱུང་ཚུལ་དངོས་དེ་ཆེན་རིག་པས་གཏན་ནས་ཤེས་མེད་པས་སྤྱབ་བྱེད་

ཀྱི་གཏན་ཆོག་མ་གྲུབ་པ་ནི།

གཙོ་རྒྱུ་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྣམ་ཤེས་ཀླད་ཆེན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་
བཤད་མོད། འོན་ཀྱང་དོན་ལ་ཇི་ལྟར་བྱུང་ཚུལ་དངོས་ལ་ཐུག་པའི་སྐབས་སུ་
ད་དུང་ཅི་ཡང་ཤེས་མེད་པས་ཚན་རིག་པ་རང་ལའང་སྐྱབ་བྱེད་ངེས་ཅན་
ཞིག་མི་སྤངས། སྤྱིར་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་དོན་གང་ཞིག་གཏན་ཁེལ་བྱས་
ཀྱང་ཐམས་ཅད་དན་གངས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་པ་ཡིན་མོད། རྣམ་ཤེས་ཀླད་
ཆེན་ལས་སྐྱེས་ཞེས་སྒྲ་བ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་དན་གངས་གཅིག་ཀྱང་མེད་
དོ། །དེ་ཡང་དན་གངས་ཞེས་པ་ནི་ཆོད་བཟླ་ཡང་ཡང་བྱས་པ་ལས་རྟེན་པའི་
དན་དཔང་གི་གངས་ཀ་ལ་ཟེར། གཙོ་རྒྱུ་ཚན་རིག་པས་ད་ལྟའི་བར་དུ་རྣམ་
ཤེས་ཀླད་ཆེན་ལས་ཇི་ལྟར་སྐྱེས་པ་ཅུ་བ་ནས་ཤེས་མེད་པ་ཏུ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན་
ནོ། །དོན་འདི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་གཟུ་བོར་གནས་པ་
མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁས་ཀྱང་ལེན་ཏེ། དཔེར་ན། ཨ་རིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་
དང་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་ཕིས་ཐེར་ར་སོལ་(Peter Russell)
ཞེས་པས་སྒྲས་པ། འགེལ་བཤད་ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་བྱུང་སྟེ། བཅ་མེན་གྱི་ཡིད་
ཤེས་དེ་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཤེས་པ་མེད་པའི་བཅ་པོ་ལས་སྐྱེས་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་དྲི་
བ་རྟེན་པ་དེ་ལ་ལན་མི་ཐེབས་པར་འདུག། གནད་དོན་འདི་ཐག་གཅོད་པ་ལ་
ཐབས་ཚུལ་ཡོད་དོ་ཅོག་གིས་པམ་ཁ་ཁྱར་ནས་འདུག་སྟེ། ཚུལ་འདིས་ཐམས་
ཅད་ལམ་ནོར་བར་སོང་བ་མཚན་པ་ཡིན་ཡང་སྤྲིད་ཅེས་དང་། མཚན་ཉིད་
རིག་པ་པ་ཁོ་ལེན་མེ་ཀེན་(Colin McGinn)ཞེས་པས་སྒྲས་པ། ང་ཚོས་ཡུན་
རིང་པོའི་དུས་ནས་བཟུང་། ལུས་སེམས་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་ཐག་གཅོད་བྱེད་
པར་འདོད་མོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོའི་འབད་པ་ཐམས་ཅད་དོན་མེད་དུ་གྱུར།

ལུས་སེམས་ཀྱི་གནད་དོན་ནི་ད་དུང་དུའང་གསང་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་ཡོད།
 ངས་བསམས་ན། ང་ཚོས་གསང་བ་ཟབ་མོ་དེ་ཐག་ཚད་མི་སྲིད་པའི་དོན་འདི་
 བྱང་མོར་ཁས་ལེན་པའི་དུས་ལ་བབ་འདུག། དངོས་ཁམས་ཀྱི་ལྷན་པའི་ཚུ་
 ལས་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ཆང་ཇི་ལྟར་འབྱུང་བའི་གནད་དོན་འདི་ང་ཚོས་ད་དུང་
 ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་ཤེས་པར་འདུག་ཅེས་དང་། ཨ་རིའི་གསོ་བ་རིག་པའི་རབ་
 འབྲམས་པ་ཇའ་སྟེར་ཉི་ཕ་ཚོ་(Jeffrey M. Schwartz)དང་ཤ་རོན་པེ་གི་
 ལེ་(Sharon Begley)གཉིས་ཀྱིས་བརྒྱམས་པའི་གཞུང་སེམས་དང་ལྷན་ཆེན་
 ཞེས་པ་ལས། ལྷན་པའི་གནས་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་སེམས་ཁམས་གཉིས་སྒྲུལ་
 བྱས་བཟུང་བ་ནི། ཚན་རིག་གི་རྒྱལ་ཁ་ཞིག་ཡིན་པ་གོར་མ་ཆག་མོད། འོན་ཀྱང་
 དེས་ལྷན་ཆེན་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་ཡིད་ཚིམ་པོ་བྱེད་
 ཐབས་མི་འདུག་སྟེ། གང་གི་ཕྱིར་ན། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་དང་མཚན་ཉིད་
 རིག་པ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དབང་ཅའི་གཞིའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལས་ཤེས་པ་ཇི་
 ལྟར་སྒྲེས་པ་ཡིན་ཚུལ་ལ་འགྲུལ་བཤད་ཆ་ཚད་ཞིག་བྱེད་ཐབས་མེད་པའི་
 ཕྱིར་རོ་ཞེས་དང་། ཨ་རིའི་ཏ་སྟོར་སྟོབ་གྲ་ཆེན་མོའི་གསོ་བ་རིག་གི་དབང་
 ཅའི་ཕྱི་ཚན་ཚན་རིག་པ་ཡེ་པིན་ཨ་ལེ་ཤན་ཏར་(Eben Alexander, M.D)
 ཞེས་པས། ད་ལྟའི་ཚན་རིག་པས་ལྷན་ཆེན་གྱི་དབང་ཅའི་གཞི་ཡིས་རྣམ་ཤེས་
 ཇི་ལྟར་བཟོས་པ་ཡིན་ད་དུང་གསལ་པོ་མི་ཤེས་ཞེས་ཟེར་བ་བཞིན་ནོ། །
 དེར་མ་ཟད་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཚན་རིག་གིས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཅི་ཡིན་ཡང་ད་དུང་
 ལེགས་པར་མི་ཤེས་ཏེ། དབྱེན་ཇིའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་པ་ཕའེ་ཐེར་རའོ་
 སེལ་(Peter Russell)ཞེས་པས་སྒྲུས་པ། ཚན་རིག་གིས་བཅ་པོའི་འཇིག་
 ཏེན་གྱི་ཆགས་ཚུལ་དང་འཁོར་བསྐྱོད་སྒྲིག་བཀོལ་ཐད་ལ་གྲུབ་འབྲས་རྒྱ་ཆེན་

པོ་ཐོབ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོའི་ནང་གནས་འཛིག་རྟེན་ཏེ། དཔེར་ན། བསམ་
ཚུལ་དང་། འདུ་ཤེས། སྤྱིང་ཚོར། རིག་པ། མི་ལམ་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ལ་གཅིག་ཀྱང་
མི་ཤེས། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་རྟོག་དཔྱད་ཐད་ལ་ཚན་རིག་ལ་ཅི་ཡང་མེད། དངོས་
ཁམས་རིག་པ། རྒྱུ་འགྱུར་རིག་པ། སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་འཕམ་དེ་ལས་གཞན་པའི་
ཚན་རིག་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་རུང་སྟེ། ཐམས་ཅད་ལ་ནང་གནས་འཛིག་རྟེན་
ཀྱི་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཅི་ཡང་མེད་ཅེས་དང་། ཨ་རིའི་ལྷོན་ཁེན་ནའེ་ཏེ་
སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཁི་རེ་སི་ཐེན་ཏེ་ཁེན་
སའེ་(Christian Quincey)ཞེས་པས་སྒྲུས་པ། ཚན་རིག་པ་རྒྱམས་ཡ་མཚན་
པའི་གནས་ཤིག་ཏུ་གནས་ཡོད་དེ། ཁོ་ཚོ་ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་རང་ཉིད་ལ་ཤེས་
པ་ཡོད་པའི་དངོས་དོན་ཡང་དག་པ་ལ་ཁ་ཕྱོགས་ནས་གནས་ཀྱང་། དེ་ལ་
འགྲེལ་བཤད་གང་ཡང་བྱེད་མི་ཐུབ་པའོ་ཞེས་ཟེར་བ་བཞིན་ནོ། །

རྒྱུ་ཤེས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་རྣོ་པ་རྒྱམས་ཀྱིས་ཀྱང་བཅའ་པོའི་ཁྲིམས་པ་
སྐྱེ་རིལ་ལེ་བ་འདི་ཁོ་ན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མོད། ཞིབ་འཇུག་གི་ཁ་ཕྱོགས་གཞི་
ནས་ནོར་བའི་དབང་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཚད་ཐམས་ཅད་ངལ་བ་འབྲས་
མེད་དུ་གྱུར་ཏེ། ཐུབ་འབྲས་རུང་ཟད་ཀྱང་ཐོབ་མེད། དེའི་དབང་གིས་ཁོ་ཚོས་
རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་དཀའ་གནས་ཞེས་པའི་མིང་བཏགས་ཏེ། རྟོགས་དཀའ་བའི་ཚད་
དུ་བྱེད་དོ། །

དེས་ན་འདི་ལ། རྒྱུ་ཤེས་ཚོས་ཅན། མི་ཤི་བའི་རྗེས་སུ་སྤྱི་མཐུན་དུ་གནས་པ་
མི་སྲིད་དེ། རྒྱུ་ཤེས་ཁྲིམས་ཆེན་ལས་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རྟགས་མ་གྲུབ་ཅེས་
བརྗོད་པར་བྱ་སྟེ། རྒྱུ་ཤེས་ཁྲིམས་ཆེན་ལས་རྗེ་ལྟར་སྐྱེ་བ་རང་གིས་ཀྱང་ད་དུང་
ཤེས་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །

གཉིས་པ་གཏན་ཆོག་གི་སྐབ་བྱང་མ་ངེས་པ་ནི།

ནམ་ཤེས་ཀྱང་ཆེན་ལས་སྐྱེས་པ་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བ་མེད་ཀྱང་། རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་རྗེས་སུ་དཔག་པ་ཡིན་ཞེ་ན། འོ་ན། རྒྱ་མཚན་གང་ཞིག་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན། སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་དགའ་སྤྲུག་ཆགས་སྤང་སོགས་ནམ་ཤིག་གང་རུང་རེ་སྐྱེས་པའི་ཆོ་ན། ཀྱང་ཆེན་གྱི་གནས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་སྒྲོན་མེད་པའི་འགྱུར་བ་འབྱུང་བ་དང་། ཡང་ཀྱང་པའི་གནས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་སྒྲོན་བྱུང་བ་ན། སེམས་ཁམས་ལ་འགྱུར་བ་འགོ་བ་སྟེ། ཀྱང་པ་ལ་སྒྲོན་བྱུང་བའི་དབང་གིས་སེམས་འཆོལ་བ་དང་། སྒྲོ་བ། རྒྱགས་པར་འགྱུར་བ་ཉ་བྱ་ཡིན། སྤང་ཚུལ་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ནམ་ཤེས་ཀྱང་པས་བཟོས་པ་ཡིན་པར་ཤེས་ཞེས་ཟེར་རོ། རྒྱ་མཚན་དེ་ནི་མ་ངེས་པ་ཞིག་སྟེ། ནམ་ཤེས་མིའི་ལུས་ན་ཡོད་པའི་དུས་སུ་ཡུལ་སྤྱོད་པའི་ཆོ་ཀྱང་ཆེན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་བདེན་མོད། དེ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་ཆེན་གྱིས་གསར་བཟོ་བྱས་པར་མི་འགྲུབ་སྟེ། མིས་ལག་ཆ་བཀོལ་ནས་བྱ་བ་སྐྱབ་པ་བཞིན་དུ་ནམ་ཤེས་ཀྱིས་ཀྱང་ཆེན་བཀོལ་ནས་ཡུལ་སྤྱོད་པ་ཙམ་ཡིན་པ་འགོག་མི་ཐུབ་པའི་ཕྱིར་དང་། ཀྱང་པ་ལ་སྒྲོན་བྱུང་བའི་ཆོ་སེམས་ལ་འགྱུར་བ་འབྱུང་བའང་དེ་དང་འདྲ་སྟེ། མིག་བཟང་ངན་ལས་གཟུགས་གསལ་པོ་མཐོང་མི་མཐོང་དང་། རྒྱ་བ་བཟང་ངན་ལས་སྐྱ་གསལ་པོ་ཐོས་མི་ཐོས་བཞིན་དུ། ཀྱང་པ་བཟང་ངན་ནམ་སྒྲོན་ཡོད་མེད་ཀྱི་དབང་གིས་སེམས་ཀྱིས་ཡུལ་མ་ཁོར་བར་སྤྱོད་ཐུབ་མི་ཐུབ་ཀྱི་བྱུང་པར་བྱུང་བ་ཙམ་ལས། སྤྱོད་པ་པོ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྤར་ནས་ཡོད་པ་འགོག་མི་ཐུབ་པའི་ཕྱིར་དང་། གཞན་ཡང་ཀྱང་པ་

ཆེན་གྱི་ཁྲུང་པ་འི་སློག་ཁྲུང་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བའི་རྣམ་རྟོག་རྣམས་ནི།
རྣམ་རྟོག་རགས་པ་རྣམས་ཡིན་གྱི། ཡིད་ཤེས་ཕྱ་བའམ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་
ནི་ཁྲུང་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་དཀའ་ཞིང་། སེམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བདེ་གཤེགས་
སྤྱིང་པོ་ལྷ་བྱ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ཤེས་ཐབས་མེད་དོ། །དེས་ན་ཁྲུང་ཆེན་གྱི་འགྲུལ་
བསྐྱོད་དང་རྣམ་ཤེས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཙམ་གྱིས་རྣམ་ཤེས་ཁྲུང་ཆེན་ཡིན་
པའམ་དེས་གསུང་བཅོ་བྱས་པ་ཡིན་པར་སྤྲོ་བ་ནི། རིགས་པ་ཏ་ཅང་ཅིང་པོ་
དང་། བྱལ་པ་གཏན་ནས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། ཚུལ་འདི་ཆོན་
རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་ཀྱང་སློ་གཟུ་པོར་གནས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཁས་ལེན་
ཏེ། ༡༩༤༧་ལོར་དེང་རབས་དབང་ཅུ་ལུས་ཁམས་རིག་པའི་ཕ་ཡབ་ཅེས་པའི་
མཆོན་སྒྲིབ་ཐོབ་ཅིང་། དབང་ཅུའི་རུས་པ་དང་མཐུད་བྲིད་ལ་ཞིབ་འཇུག་
བྱས་པར་ནོ་ལེར་བྱ་དགའ་འཕྱོང་མཁན་ཁྲུང་ཆེན་གྱི་ཆོན་རིག་པ་ཤེ་ལིན་
ཐོན་ (Charles Scott Sherrington , 薛灵顿)གྱིས། ཁྲུང་ཆེན་གྱི་
འགྲུལ་བསྐྱོད་ཙམ་གྱིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྲང་ཚུལ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་འབྲེལ་
བཤད་བྱ་ཚུལ་གཏན་ནས་མི་འདུག་ཅེས་སྤྲོས་པ་དང་།

འཛམ་གླིང་གི་ཆེས་སྐད་གྲགས་ཅན་གྱི་དབང་ཅུ་རིག་པ་པའི་ཡ་གྲུལ། ཁྲུང་
ཆེན་གྱི་གནས་སོ་སོས་མིག་སོགས་དབང་པོ་རྣམས་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཚུལ་
ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་གཏན་ཁེལ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཆོན་རིག་པ་ཕེན་ཆེལ་ཏི་

(Wilder Penfield , 潘飞德) ཞེས་པས་ཡུན་རིང་པོར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་
ཏི་མཐར། ཁྲུང་ཆེན་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་འབྲེལ་བཤད་རྣམས་ལ་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་
བྱལ་པ་མི་འདུག་ཅེས་དང་། ང་ཆོ་ལ་ལག་རྩལ་གསུང་བ་ཡོད་ཀྱང་། ཡིད་ཤེས་
ཀྱིས་སྤྱབ་སྤྱབ་པའི་བྱ་བ་རྣམས་ཁྲུང་ཆེན་གཅིག་ལུས་རང་རྩ་སྤྱབ་པའི་སློ་ནས་

སྐྱབ་ཕྱབ་པ་ལ་ད་དུང་བདེན་དཔང་བྱ་ཐབས་མི་འདུག་ཅེས་ཟེར་བ་དང་།
 ༡༩༦༣ལོར་ནོ་ཐེར་ལུས་ཁམས་རིག་པ་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་བྱ་དགའ་འཛོལ་
 མཁན། དབང་ཚུ་ལུས་ཁམས་རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་ཨེ་ལུལ་སི་ (John
 Eccles, 埃克尔斯)ཞེས་པས་སྒྲུས་པ། མི་ལ་ཁྲིམས་ཆེན་ལས་ལོགས་སུ་གྱུར་
 པའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཞིག་ཡོད་ལ། ཁྲིམས་ཆེན་ནི་དེའི་བཅ་པོའི་ལག་ཆ་ཅུ་
 ཞིག་ཡིན། མིའི་ལུས་ལ་མིག་གིས་མི་མཐོང་བའི་བདག་ཡོད་པ་རྗེས་སུ་དཔྱད་
 ཕྱབ་ལ། བཅ་པོའི་ཁྲིམས་ཆེན་གྱི་བའི་རྗེས་སུ་བདག་དེ་ད་དུང་གསོན་པོར་གནས་
 ཡོད་ཅེས་ཟེར། ཁོང་གི་ལྟ་བུ་ནི། ཤེས་པ་ཁྲིམས་ཆེན་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་དུ་བསྐྱེ་
 ཐབས་གཏན་ནས་མེད་དེ། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་ཚུལ་ཅུ་ཞིག་ཁྲིམས་ཆེན་ལ་བརྟེན་
 པར་སྤང་མོད། འོན་ཀྱང་ཁྲིམས་ཆེན་གྱི་བཅ་པོའི་རང་བཞིན་གྱིས་ཤེས་པ་ལ་
 འགྲུལ་བཤད་ཆ་ཆོང་བྱེད་མི་ཐུབ། ཡིད་ཤེས་སོགས་ཤེས་པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་
 པ་ཐམས་ཅད་ངོ་པོའི་ཐོག་ནས་ཁྲིམས་ཆེན་དང་བཅ་པོའི་རིགས་རྣམས་དང་མི་
 འདྲ་བའི་ཕྱིར་ཞེས་འདོད་དོ། །

གོང་དུ་སྒྲུས་པའི་སེམས་དང་ཁྲིམས་ཆེན་ཞེས་པའི་གཞུང་ལས། ཀ་ལའི་ནང་གི་
 ཆ་རྒྱལ་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དོན་གྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་
 པ་ཅུ་ཞིག་རྗེས་སུ་བྱེད་ཕྱབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས། འགྲུལ་བཤད་ཡོངས་རྫོགས་
 བྱེད་ཕྱབ་པར་བརྩི་བ་འདི་ལ་ཞིབ་དུ་བསམས་ན་དངོས་གནས་ཡ་མཚན་པ་
 ཞིག་འདུག། གནད་དོན་གཞན་དག་རེ་ཞིག་པར་ཞོག། རིགས་པ་འདི་ལ་མ་
 མཐའ་ཡང་རིགས་བསྐྱེད་ཅོར་བ་ཚབས་ཆེན་ཞིག་བྱང་འདུག་སྟེ། དབང་ཚུའི་
 གཞི་རང་ཉིད་ལ་དོན་དུ་མི་གནས་པའི་བྱེད་གཤེས་སམ་ཤེས་པའི་རང་
 བཞིན་སྐྱར་བར་བྱས་པའི་ཕྱིར་རོ། ཞེས་སྒྲུས་སོ། །

ཡང་ཆེན་དང་རྣམས་ཤེས་ཀྱི་གསང་བ་ཟབ་མོ་ལ་ཡུན་རིང་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་
པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་པ་ཤེ་ཨེར་(John Searle)གྱིས་སྒྲུས་པ། ང་ཚོས་ཤེས་
པའི་འཇིག་རྟེན་འདིའི་རྩ་བའི་རང་བཞིན་དེ་དངོས་ཁམས་དང་། རྩམ་འགྱུར།
དེ་ལས་གཞན་པའི་རང་བྱུང་ཚན་རིག་གི་རྩ་དོན་ལ་བརྟེན་ནས་གོ་བ་སྒྲུབ་
ན་ཆོག་མོད། འོན་ཀྱང་། རྒྱང་བ་འགའ་རེ་དངོས་ཁམས་དང་རྩམ་འགྱུར་གྱི་
རིགས་སུ་གྱུར་ནས་བསྐྱུ་མི་རུང་། གཞན་དུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱོགས་དག་
ཤེད་བྱམས་ནང་དུ་འདུས་པ་ལས་བྱུང་བའི་བཅའ་པོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ནང་དུ་
ཡིད་ཤེས་དང་འདོད་འདུན་སོགས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱང་བ་རྣམས་ཇི་ལྟར་
འདུ་བ་ཡིན་ལྟར་དུ་མི་རྣམས་ཐེ་ཚོམ་གྱི་ནང་དུ་ཚུད་པ་བསྒྲོག་དུ་མེད་དོ་
ཞེས་བཤད་པ་ལྟར་རོ།

དེས་ན་འདི་ལ། རྣམས་ཤེས་ཚོས་ཅན། མི་ཤི་བའི་རྗེས་སུ་མཐུད་དུ་གནས་པ་
མི་སྲིད་དེ། རྣམས་ཤེས་ཡང་ཆེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། བྱུང་བ་མ་
བྱུང་བ་ཅེས་བརྗོད་པར་བྱ་སྟེ། ཡང་ཆེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཅེས་གྱིས་རྣམས་
ཤེས་ཡང་ཆེན་ཡིན་པའམ་ཡང་ཆེན་གྱིས་གསར་བཅོ་བྱས་པ་ཡིན་པར་གྱུར་
ནས་མི་བྱུང་བའི་ཕྱིར་ཏེ། རྣམས་ཤེས་ཡང་ཆེན་ཡིན་པའམ་དེས་གསར་བཅོ་བྱས་
པ་གཉིས་ཀ་གང་ཡང་མིན་ན་ཡང་ཡང་ཆེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཆོག་པའི་
ཕྱིར། དཔེར་ན། རྩོན་ཤིང་དང་བྱའི་འབྲེལ་བ་སྟེ། རྩོན་ཤིང་གཡོ་ན་བྱ་གཡོ་བ་
ལྟ་བུའམ། རྩོད་དང་བྱའི་འབྲེལ་བ་སྟེ། རྩོད་མཐོ་དམན་གྱིས་བྱ་མཐོ་དམན་དུ་
འགྱུར་བ་བཞིན་ནོ།

གསུམ་པ་ཁྲད་ཆེན་གྱི་གནས་སྤངས་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་རྣམ་ཤེས་གྱི་གནས་
སྤངས་མི་ཤེས་པ་ནི།

ཁྲད་ཆེན་གྱི་གནས་སོ་སོར་འགྱུར་བ་འབྱུང་བ་ནི། ཆོན་རིག་པས་འཕྲུལ་ཆས་
གྱིས་བརྟགས་ནས་ཤེས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་གནས་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་
སེམས་ཀྱི་ཁྱོད་ཚོར་རྣམས་ནི་ཆོད་བཞུ་བྱ་ཡུལ་གྱི་མི་རྣམས་གྱིས་སྐབས་དེ་ན་
ཁྱོད་ཚོར་དེ་དང་དེ་བྱུང་ཞེས་སྤྲོས་པ་ཡིན་གྱི། སེམས་ཀྱི་ཁྱོད་ཚོར་འཕྲུལ་ཆས་
གྱིས་མཐོང་མི་ཐུབ། དེས་ན་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་གྱིས་ཤེས་པ་ནི།
ཁྲད་ཆེན་གྱི་བཅ་པོའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཙམ་ཞིག་ཡིན་གྱི། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་གཏན་
ནས་ཤེས་མེད། བཅ་པོའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་མཐོང་བ་ཙམ་ཞིག་གིས་རྣམ་ཤེས་གྱི་
གནས་ཚུལ་ཡང་ཤེས་པར་སྒྲིམ་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་མི་འཐད་པ་ཞིག་སྟེ། དེ་གཉིས་
ངོ་བོ་གཞི་ནས་མི་འདྲ་བའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་གཅིག་ནི་ཡུལ་གང་ཡང་ཉམས་སུ་
ཁྱོད་མི་ཐུབ་ཅིང་། ཆགས་སྤངས་སོགས་རྣམ་རྟོག་གང་ཡང་མེད་པ། ལེགས་ཉེས་
སྤང་དོར་གྱི་རྟོག་དཔྱད་ཅུང་ཟད་དང་ཡང་མི་ལྡན་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་
འགྱུར་བ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཅིག་ཤོས་ནི་གཟུགས་སྤྲོས་སོགས་ཡུལ་སྤྲོ་ཆོགས་པ་
ཉམས་སུ་ཁྱོད་བ་དང་། དགའ་སྤྲུག་ཆགས་སྤང་གི་རྣམ་རྟོག་བར་མེད་དུ་གཡོ་
བ། ལེགས་ཉེས་སྤང་དོར་གྱི་རྟོག་དཔྱད་མང་པོ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྱེད་ཐུབ་པ་
ཞིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ།

དོན་འདི་ཡང་ཆོན་རིག་པ་མང་པོས་ཁས་ལེན་ཏེ། གོང་དུ་བཤད་པའི་སེམས་
དང་ཁྲད་ཆེན་ཞེས་པའི་གཞུང་ལས། འོད་རླུང་གྱི་ཕུང་པོ་ཞིག་མཐོང་བྱེད་དུ་

སྐྱེའི་ཐོག་ཏུ་སྤྱང་བ་ན། ཅིའི་ཕྱིར་དམར་པོ་འཕམ་སྡོན་པོ་མཐོང་བའི་སྤྱང་བ་
སྐྱེས་པ་ཡིན། ལྷབས་ཐག་འདི་ལྷ་བྱ་ཅན་གྱི་འོད་ཀྱིས་མཐོང་བྱེད་དུ་སྐྱེའི་ཐོག་
གི་འོད་ལ་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་ཅན་གྱི་སྤྱང་དབྱིབས་སྤྲ་ཕྱང་ལ་བྱག་སྤོང་བྱས་ནས།
མཐར་ཚུན་མདོག་གི་སྤྱང་བ་སྐྱེས་པ་ཡིན་ཞེས་ང་ཚོས་བརྗོད་ཆོག་སྟེ། དཔེར་
ན། ལྷབས་ཐག་ཐེར་ཤས་སྟེ་༥༥༠་ཅན་གྱི་འོད་ཀྱིས་རྒྱན་གཏན་གྱི་མའི་མིག་
ལ་དམར་པོ་སྤྱང་བར་བྱེད་ཅེས་པ་ལྷ་བྱ་ཡིན་མོད། དེ་ལྷ་ནའང་ཚན་རིག་པ་
རྣམས་ཀྱིས་དམར་པོ་འཕམ་སྡོན་པོ་ཉམས་སུ་སྤྱང་བའི་སྤྱང་བ་དེ་ཉིད་དམ་
སྤྱང་བའི་བྱེད་པར་གཞན་དག་གང་ནས་བྱུང་བ་ལ་ད་དུང་འགྲེལ་བཤད་
བྱེད་ཐབས་མེད་ཅེས་དང་། ང་ཚོས་ཀླད་པའི་ལྷགས་རྩལ་ཐོག་ནས་དམར་པོ་
འབྱུང་བའི་གནས་གང་ཡིན་ཤེས་མོད། འོན་ཀྱང་དམར་པོ་སྤྱང་བའི་སྤྱང་བ་
དེ་ཉིད་ཇི་ལྟར་བྱུང་ཚུལ་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐབས་གཏན་ནས་མི་འདུག།
ཆེས་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་ཞིབ་ལྷན་པའི་བྱེད་རྣམས་རང་བཞིན་སྤྱད་ལྷན་འགྲུལ་བརྟན་
རིས་ཤིག་ཡིན་ཡང་། དེས་སྤྱང་ཚོར་གྱི་བཅའ་པོའི་སྤྱང་གཞི་ཙམ་ཞིག་སྟོན་ཐུབ་
ཀྱི། དངོས་སུ་ཉམས་སུ་སྤྱང་བའི་ནང་གནས་ཀྱི་སྤྱང་ཚོར་དེ་ལ་གསལ་བཤད་
བྱེད་མི་ཐུབ། ང་ཚོས་མི་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་དམར་པོ་མཐོང་བའི་སྤྱང་ཚོར་དེ་
དག་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་ཇི་ལྟར་ཤེས། གལ་ཏེ་ཀླད་པའི་བྱུང་འགྲེལ་ལ་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཞིབ་ཚགས་ཀྱི་ཚད་དེ་ཆ་རྒྱལ་གྱི་རིམ་པ་ཙམ་དུ་སྟེབས་
སུ་ཆུག་ཀྱང་། ད་དུང་གོང་གི་དྲི་བ་དེའི་ལན་ཐེབས་ཚོད་མི་འདུག་ཅེས་དང་།
ཨོ་སི་ཐུ་ལི་ཡའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་པ་ཇའེ་ཁི་སིན་(Frank Jackson)ཀྱིས་
སྟུས་པ། གལ་ཏེ་མིག་ཚོན་ལོང་ཅན་གྱི་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་གིས་མི་
གཞན་གྱིས་ཁ་དོག་མཐོང་བའི་སྤྱང་བ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས་ན། ལྷབས་

ཐག་ཐེར་ཤས་སྟེ་༥༥༠་ཅན་གྱི་འོད་དེ་ཚོད་བཟ་བུ་ཡུལ་གྱི་མིའི་མིག་ནང་དུ་
 ལྷུང་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་ཁོས་འདྲ་འབྲི་ཞིབ་ཐིག་བྱེད་པ་དང་། ཁ་དོག་དབྱེ་
 ཞིབ་གྱི་འཇུག་ལམ་རྩེས་འདེད་ཞིབ་ཚགས་བྱ་བ། ཚེར་ཁྲད་ནས་མཐོང་ཚེར་
 ལྷགས་རྩེས་དང་། མིག་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷགས་རྩེས་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་བཅས་
 ལ་ཞིབ་པར་བརྟགས། དེའི་ཚེ་ན་ཚོད་བཟ་བུ་ཡུལ་གྱིས་དམར་པོ་མཐོང་སོང་
 ཟེར། འདིའི་བར་གྱི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་བདེ་སྒྲག་དང་བརྟག་ཐུབ། འོན་ཀྱང་
 ཚེན་རིག་པ་འདིས་དམར་པོ་མཐོང་བའི་ཚུང་བ་དེ་དངོས་སུ་ཤེས་ཐུབ་བཅ།
 ཁོས་བྱུག་སྟོང་འབྱུང་ཁུངས་དང་དབང་རྩའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་དག་ལོས་
 ཤེས། གལ་ཏེ་ཕྱི་ཉིན་ཞོགས་པར་ཁོའི་མིག་གི་ཚེན་ལོང་ནད་དེ་སྟོ་བྱར་དུ་
 དྲག་ཤྱེ། ཟུ་མེན་མེ་ཏོག་དམར་པོ་ཞིག་དངོས་སུ་མཐོང་ན། དེའི་སྐབས་གྱི་
 དམར་པོའི་ཚུང་བ་དེ། ཁོས་ཚོད་བཟ་ཁང་ནས་ཤེས་པའི་དམར་པོ་ཞེས་པ་དེ་
 དང་ངོ་བོའི་སྟོན་ནས་མི་འདྲ་བ་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཤེས། ད་གཟོད་ཁོ་
 ལ་ཤེས་པས་དམར་པོ་ཚུང་བའི་ཉམས་ཚུང་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། ཞེས་དང་། ཡིད་
 ཤེས་གྱི་ཚུང་བ་འདི་དང་། དམར་པོ་མཐོང་བའི་ཚུང་ཚེར་གྱི་སེམས་ཁམས་གྱི་
 རྣམ་པ་འདི་ནི། དབང་རྩའི་འཇུག་ལམ་གྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ་ཅེས་གྱིས་
 འབྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐབས་གཏན་ནས་མེད། དེ་བཞིན་དུ་དབང་རྩའི་ཚེན་རིག་
 པ་དག་གིས་ན་བྱུག་དང་། དོགས་འཆོར། སེམས་ཁུལ་སོགས་གྱི་དབང་རྩའི་
 འཇུག་ལམ་ཤེས་ཡོད་མོད། དེ་ཅེས་གྱིས་དེ་དག་གི་རྒྱབ་ལྗགས་སུ་ཡོད་པའི་
 སེམས་ཁམས་གྱི་ཚུང་བ་རྣམས་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐབས་མེད་པས། འབྲེལ་
 བཤད་གྱི་མ་འདང་བའི་ཆ་དེ་སྟོང་ཐུབ་མེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ཤིན་ཏུ་གསལ་ཏེ།
 སེམས་ཁམས་གྱི་སྤང་བ་དེ་ཁྲད་པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་དུ་ཆུག་

ཀྱང་། དབང་ཚུལ་གནས་སྤངས་དེ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་མ་ཡིན་པའི་
 ཕྱིར་དང་། སེམས་དེ་ལྷན་ཆེན་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། ཞེས་དང་། མཚན་ཉིད་
 རིག་པ་པ་ཁོ་ལོན་མེ་གཞན་(Colin McGinn)ཀྱིས། དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་
 པའི་གནད་དོན་ནི། ཤེས་པའི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་གཤེས་ཀྱིས་ཤེས་
 པ་བསྐྱུན་པར་འདོད་པ་དེ་རེད་ཅེས་སྒྲུབ་པ་བཞིན་ནོ། །

འདི་ལྟར་བརྗོད་པར་བྱ་སྟེ། རྣམ་ཤེས་ཆོས་ཅན། བྱུང་གི་གནས་སྤངས་དེ་ཆོན་
 རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཤེས་པ་ཡིན་ཏེ། ལྷན་ཆེན་གྱི་གནས་སྤངས་ཤེས་པའི་ཕྱིར་
 ཞེས་ཟེར་ན། བྱུང་པ་མ་གྲུབ་ཅེས་སྒྲུབ་པར་བྱ་སྟེ། དེ་གཉིས་ཀྱི་གནས་སྤངས་
 གཞི་ནས་མི་འདྲ་བའི་ཕྱིར་རོ། །ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལྷན་ཆེན་གྱི་གནས་
 སྤངས་ཀྱང་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་ད་དུང་མི་ཤེས་ན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་
 གནས་སྤངས་མི་ཤེས་པ་ནི་སྒྲོས་མ་དགོས་སོ། །

༥ ཡང་ཁ་ཅིག་གིས་ཆོན་རིག་གིས་མ་གྲུབ་པས་མི་བདེན་ནོ་ལྟམ་ན། ཆོན་རིག་
 གིས་མ་གྲུབ་པ་ནི་རྒྱ་མཚན་དུ་མི་ཆེ་སྟེ། ཆོན་རིག་གིས་སྐྱེ་བ་ལྔ་མ་དང་ཕྱི་མར་
 མ་ཟད་ད་ལྟའི་མི་གསོན་པོ་ལ་རྣམ་ཤེས་ཡོད་པའང་དངོས་སུ་བསྐྱབ་དགོས་
 ན་མི་འགྲུབ་པས། ཆོན་རིག་གིས་མ་གྲུབ་པས་མི་གསོན་པོ་རྣམས་ལའང་རྣམ་
 ཤེས་མེད་ཅེས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡིན་ནམ། གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་མི་གསོན་པོ་ཞིག་ལ་མཚུབ་
 མོ་བཅུགས་ནས་འདི་ལ་རྣམ་ཤེས་ཡོད་དམ་ཞེས་འདྲི་ན། དྲི་བ་དེ་ནི་ཆོས་སྒྲེན་
 པའི་རྟགས་ཤིག་དུ་བཅིས་ཏེ། མི་མང་པོ་ཞིག་སྟོ་ལངས་ནས་ལན་འདེབས་
 པར་ཡང་མི་འདོད་ན་ཐང་། འོན་ཀྱང་ཆོན་རིག་གིས་སྐྱབ་དགོས་ན་ནི་མི་དེ་
 ལ་རྣམ་ཤེས་ཡོད་པའང་སྐྱབ་མི་རུས་སོ། །དེས་ན་ཆོན་རིག་གིས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་
 ཡོད་པ་སྐྱབ་མ་རུས་པ་ནི་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་དུ་བརྗོད་མི་རུང་སྟེ།

ད་ལྟའི་ཚན་རིག་ལ་ད་དུང་རྣམ་ཤེས་འཇལ་བའི་རྒྱས་པ་ལེགས་པོ་མི་འདུག་
 པའི་ཕྱིར་དང་། གཞན་ཡང་ད་སྔོན་བྱང་བའི་དོན་མང་པོ་ཞིག་ཚན་རིག་པས་
 དང་པོ་མི་འཐད་ཅེས་དགག་པ་མང་དུ་བྱས་ཏེ། མཐར་བདེན་པར་ཁས་སྐྱངས་
 པ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། གཙོ་རྒྱུ་ཚན་རིག་པ་ཕལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི། རང་
 ལྷ་མཁྲེགས་འཛིན་ཅན་ཤ་སྟག་ཏུ་སྤང་བས་རིགས་པས་བྱབ་ཀྱང་འཕལ་དུ་
 ཁས་ལེན་པའི་ངེས་པ་མེད་པས། ཚན་རིག་གིས་སྒྲིབ་པ་ལྷ་ཕྱི་དངོས་སུ་བྱབ་པ་
 དང་། བྱབ་པ་དེ་ཉིད་གཙོ་རྒྱུ་ཚན་རིག་པས་ཁས་ཀྱང་ལེན་པ་གཉིས་ཀ་དགོས་
 བ། ད་དུང་དུས་ཚོད་ངེས་ཅན་ཞིག་བརྒྱད་དགོས་པར་སྤང་ངོ་། །

དོན་འདི་ཅུང་ཟད་ཞིབ་པར་བཤད་ན། སྤྱིར་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་
 ཀྱི་ལྷ་བ་ལ་བཤད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཕན་ཚེགས་དུ་མ་འདུག་ཀྱང་བསྐྱེད་གཉིས་
 སུ་མཐོང་སྟེ། རིགས་གཅིག་གིས་རྣམ་ཤེས་ནི་ཤྲད་ཆེན་གྱི་གནས་སྟངས་བྱང་
 པར་བ་ཞིག་སྟེ། ཤྲད་ཆེན་གྱི་དངོས་ཁམས་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་ཁར་བྱང་ཅམ་
 ཞིག་ཡིན། བཅའ་པོ་ཁོ་ན་ལས་རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་ལོགས་སུ་གྱུར་པའི་དོན་གནས་
 ཀྱི་དངོས་པོ་གཞན་པ་ཞིག་མེད་པས་སེམས་དང་བཅའ་པོའི་གནད་དོན་ཞེས་
 པའི་རྟོགས་དཀའ་བའི་གནས་ཤིག་ཀྱང་མེད་ཅེས་དང་། རྣམ་ཤེས་ནི་ཤྲད་
 ཆེན་གྱི་རྩལ་ཕན་དང་ཆ་རྩལ་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་རྒྱས་པ་ཕྱ་མོ་ལས་བྱང་བ་
 ཡིན་ཞེས་ཟེར། འགའ་རེས། རྣམ་ཤེས་ནི་མིས་བཟོས་ཤིང་རྒྱས་ཀྱི་ལག་ཆ་སྟེ།
 རྟོག་འཛིང་ཅན་གྱི་ཚེས་འཕུལ་གྱི་བསྐྱེད་རིམ་ལྷ་བ་ཞིག་ཡིན་ཟེར་ཏེ། དེ་དག་
 ནི་ཤྲད་ཆེན་ལས་ལོགས་སུ་རང་རྒྱ་བྱབ་པའི་སེམས་ཤིག་མེད་པས་ཤྲད་ཆེན་
 ཤི་བ་ན་སེམས་ཡང་རྒྱུན་འཆད་པར་འདོད་པ་སྟེ། དངོས་གཙོ་སྤྱི་བའི་རང་
 ལུགས་ཡིན་ཅིང་། ད་ལྟའི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་གཙོ་རྒྱུ་ཀྱི་ལྷ་བའང་དེ་

ཡིན། གཞན་འགའ་རེས། རྣམ་ཤེས་ནི་ཏ་ཅང་ཁྱད་མཚར་བ་ཞིག་སྟེ། མིའི་
རིགས་ཀྱི་ཤ་ཁྲག་གི་ལྷན་ཀྱི་ནང་གཅིག་ཕུ་ལ་གནས་པའི་ངེས་པ་མེད་ཅེས་
ཟེར་ཏེ། དེ་དག་ནི་ཁྲད་ཆེན་ལས་ལོགས་སུ་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་རྣམ་ཤེས་ཡོད་
པར་སྒྲིབ་པའི་ལྷགས་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེང་སང་ད་དུང་ཆེན་རིག་པ་ཉུང་ཤོས་
ཤིག་གི་ལྷ་བ་ཡིན་གྱི། གཙོ་རྒྱན་གྱི་ལྷ་བར་གྱུར་ཐུབ་མེད་དོ། །

གཙོ་རྒྱན་ཆེན་རིག་པས་རྣམ་ཤེས་ཁྲད་ཆེན་ལས་བྱུང་བའམ་ཁྲད་ཆེན་ཉིད་
ཡིན་ལ། མི་དར་མའི་ཁྲད་ཆེན་ལ་བཟོ་བཅོས་ཀྱི་འགྱུར་བ་འགོ་རྒྱུ་མེད་ཟེར།
དེ་ཡང་༡༩༡༩ལོར་སི་ཤེན་གྱི་སྐད་གྲགས་ཅན་གྱི་དབང་ཅ་བཤའ་དབྱང་
རིག་པ་མཁན་ར་མོན་ཨི་ཁ་ཏཱ་ (Ramon y Cajal) ཞེས་པའི་ཚུམ་
ཡིག་དབང་ཅའི་མ་ལག་གི་ཉམས་རྒྱད་དང་སྐར་སྟེ་ཞེས་པ་ལས། མི་དར་མའི་
ཁྲད་ཆེན་གྱི་འཇུག་ལམ་རྣམས་ནི་གཏན་འཇགས་མི་འགྱུར་བ་ཡིན་ལ།
དབང་ཅ་ནི་འཆི་བར་འགྱུར་སྲིད་པ་ལས། སྐར་སྟེ་བར་འགྱུར་མི་སྲིད་ཅེས་
ཚུམ་ཆོག་ཏུ་བཀོད། ལྷ་བ་འདིས་དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་པ་རྣམས་ལ་ཤུགས་
རྒྱུན་ཏ་ཅང་གཏིང་ཟབ་མོ་ཐེབས། ༡༩༥༠ལོ་ལ་སླེབས་སྐབས་འདྲོད་ཚུལ་དེ་
གཙོ་རྒྱན་ཆེན་རིག་པའི་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་ལྷ་བ་རྒྱ་གྱུར་ནས་ཐམས་ཅད་དེའི་
རྗེས་སུ་འབྱངས། ལོ་རབས་༦༠པའི་ནང་དུ་ཏ་ཏོར་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་ཆེན་
རིག་པ་ཤོད་པོ་ (David Hubel) དང་ཁྱེ་ཟོལ་ (Torsten Wiesel) ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱིས་བྱི་ལ་རྒྱུད་ཅའི་མིག་ཤེས་ཀྱི་མ་ལག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ།
བྱི་ལའི་མིག་ཤེས་ཀྱི་ཁྲད་པའི་ལྷགས་རྩིས་དེ་ཕུ་གྱ་ཡིན་པའི་སྐབས་ཁོ་ནར་
བཅོས་རུང་ཡིན་པར་གཏན་ལ་ཕབ། ཞིབ་འཇུག་འདི་ལ་༡༩༥༧ལོ་ནི་ཁྱེ་ཟོལ་སྟེ་
ལམས་གསོ་རིག་བྱ་དགའ་ཐོབ།

གྲུབ་འབྲས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས། ཆོ་སྒྲུབ་གི་ཐོག་མའི་དུས་ཀྱི་གལ་ཆེ་བའི་སྐབས་
དེ་བཞུལ་བའི་རྗེས་ནས་ལྷན་ཆེན་ལ་ཉམས་སྦྱང་གི་རྗེས་སུ་མཐུན་པར་
འགྱུར་བ་འགོ་རྒྱ་ཆེར་མེད་པ་དང་། ཡོངས་སུ་སྒྲིན་ཟེན་པའི་ལྷན་པའི་སྤྲུལ་
རྗེས་ནི་གཏན་འཇགས་འགྱུར་མེད་ཡིན་པ་འདི་ཙམ་དོན་ཞིག་ཏུ་གྱུར། དེ་ནས་
བཟུང་ཙམ་དོན་དེ་ཉིད་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་བསྐྱུར་དུ་མེད་པའི་
དང་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཏོ། །

དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པས་མའི་ལྷན་པའི་སྤྲུལ་རྗེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མིག་ན་སྒྲ་
སྒྲེ་སྒྲུག་དབང་པོ་སོ་སོ་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་གནས་རྣམས་གསལ་པོར་
ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། དེ་ཐོག་མར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་པོ་ནི་གོང་དུ་སྤྲུལ་པའི་
ཁ་ན་ཏའི་དབང་ཅའི་ཕྱི་ཆོན་ཆེད་ལས་རབ་འབྱམས་པ་ཕེན་སྡེལ་ཏི་ཞེས་པ་
དེ་ཡིན། ཁོས་དུས་རབས་༢༠པའི་དཀྱིལ་ཚམ་ན་གསར་མཐོང་བྱུང་བ་སྟེ།
ཆོད་བཟླ་དང་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱི་མའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ལ་སྤྱིད་སྤྱན་བཏང་
ནས་ལྷན་པ་ལ་གཤགས་བཅོས་བྱས། ཕྱིར་མངོན་པའི་ལྷན་པའི་ཕྱི་ངོས་ལ་
སྒྲིག་སྟེ་ཕྱ་མོས་ཟུག་གཟེར་མེད་པར་ཟུག་སྒྲོང་བྱས་ཏེ། ཆོད་བཟླ་དང་ལེན་པ་
ལ་ཆོར་བ་གང་བྱུང་བརྗོད་དུ་བརྟུག་ཆོ། ཆོད་བཟླ་དང་ལེན་པས་ཕེན་སྡེལ་
ཏིས་རང་གི་མིག་དང་། མཚུ་ཏོ། མཚུ་བ་མོ། ཀླང་པ་སོགས་ལ་རེག་པའི་ཆོར་བ་
བྱུང་ཞེས་ཟེར། འོན་ཀྱང་ཕེན་སྡེལ་ཏིས་རེག་ཡུལ་ནི། ལྷན་པའི་གནས་རྣམས་
ཡིན་གྱི། མིག་སོགས་ལ་ཐུག་རེག་ཅུང་ཟད་ཀྱང་བྱས་མེད། ཆོད་བཟླ་དང་ལེན་
པ་དག་གི་ལུས་ཀྱི་གནས་དེ་དག་ལ་ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་གཞན་གྱིས་རེག་པའི་
ཆོར་བ་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་བྱུང་། དེ་ལྟར་ཟུག་སྒྲོང་བྱས་པའི་གནས་རྣམས་ལ་ཞིབ་
ཏུ་བཟླས་ནས་གནས་དེ་དག་མིག་སོགས་ལ་ཆོར་བ་འབྱུང་བར་བྱེད་པའི་

གནས་སུ་གཏན་ཁེལ་བྱས། དེ་བཞིན་དུ་ལུས་ཀྱི་གིམས་ཤ་སོ་སོའི་རང་དབང་
འགུལ་བསྐྱོད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་འགུལ་བསྐྱོད་ལྷགས་རྩིས་དག་ཀྱང་
ངོས་འཛིན་བྱས། འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་ཤྲད་ཆེན་གྱི་གནས་དེ་དག་རྣམས་ཤེས་
ཡིན་པར་འདོད་པའི་དངོས་གཙུག་པའི་ལྷ་བ་མི་འཛིན་པ་གོང་དུ་བཅོད་པ་ལྟར་
ལ། དེར་མ་ཟད་སྐྱེ་བ་ཕྱི་ཕྱི་མའང་ཡོད་པར་སྐྱེ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད་དོ།

༡༩༡༢ལོ་ཤེ་ལིན་ཐོན་ (Charles Scott Sherrington) སོགས་ཀྱིས་
སྤྱུའི་ཤྲད་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། ཤྲད་པ་ལ་འགྱུར་བ་འབྱུང་བ་ལྟར་བའམ་
བཅོས་བྱུང་བའི་བདེན་དཔང་རྟེན། ཤེ་ལིན་ཐོན་གྱིས་སྤྱུ་མཐུད་དུ་ཞིབ་འཇུག་
བྱས་ནས་༡༩༡༢ལོར་གྲུབ་འབྲས་བསྐྱུག་སྤེལ་བྱས། དེའི་རྩིས་སུ་ཆོན་རིག་པ་
གཞན་པ་འགའ་རེས་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། བདེན་དཔང་ཅི་རིགས་པ་རྟེན།
འོན་ཀྱང་བདེན་དཔང་དེ་དག་གིས་གཙོ་རྒྱུ་ཆོན་རིག་པའི་ལྷ་བ་ལ་ཤུགས་
རྒྱུ་ཅི་ཡང་ཐེབས་མ་རུས། དེ་རྩིས་ལོ་རབས་༡༠པའི་ནང་དང་༤༠པའི་
མགོར་ཆོན་རིག་པ་འགའ་རེས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་བདེན་དཔང་རྟེན་པ་
རྣམས་ཁྱེད་ཀྱང་། དེ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་མ་བྱུང་ངོ་།

ཡང་༡༩༢༤ལོར་ཨ་རིའི་ཤྲད་པའི་དབང་རྩ་རིག་པའི་ཆོན་རིག་པ་མོར་ཟེ་ནེ་
ཟེ་(Merzenich)ཞེས་པས་སྤྱུ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། སྤྱུའི་ལག་པའི་
ཕྱོགས་གཅིག་གི་དབང་རྩ་ཆེད་དུ་བཅད་ནས་བརྟགས་པས། མ་གཞི་ཡིན་ན་
དབང་རྩ་བཅད་ཆོད་དབང་རྩ་དེ་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཤྲད་པའི་ལྷགས་
རྩིས་ཀྱི་གནས་དེས་བྱ་བ་བྱེད་པ་རྒྱུ་ཆད་པར་འགྱུར་དགོས་ཏེ། སྟངས་འཛིན་
བྱ་ཡུལ་གྱི་དབང་རྩ་ཉམས་ཟེན་པས་དེ་གཉིས་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་
ལ་བྱ་བ་མི་འཇུག་པའི་ཕྱིར། འོན་ཀྱང་སྤྱུ་ལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ། ཤྲད་

པའི་ཕྱགས་རྩལ་གྱི་གནས་དེའི་བྱ་བ་རྒྱུ་ཆད་པར་མ་གྱུར་ཅིང་། ལག་པའི་
ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པ་མཐོང་སྟེ། ལག་པའི་ཕྱོགས་གཞན་
དབང་ཅུ་མ་བཅད་པ་ལ་རིག་པའི་ཆོ་ན། ཡོངས་སུ་བཅད་ཟིན་པའི་དབང་ཅུ་
དེ་ཐུར་མ་བཅད་པའི་སྐབས་སུ་དབང་ཅུ་དེ་ཉིད་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་མཁན་
གྱི་ཤད་པའི་གནས་དེས་ད་ལྟ་ལག་པའི་ཕྱོགས་གཞན་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་
པར་མཐོང་བས། ཤད་པའི་ཕྱགས་རྩལ་གྱི་གནས་གཅིག་གིས་ལག་པ་སོགས་གྱི་
གནས་གཅིག་ཁོ་ན་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པ་དེ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མི་འགྱུར་བ་
ཞིག་མིན་པ་གསལ་བར་གྱུར། འདི་ལ་ཤད་ཆེན་བསྐྱར་བསྐྱིག་དང་ཤད་ཆེན་
གྱི་བཅོས་རྩང་ཅན་ཞེས་ཟེ། ཞིབ་འཇུག་དེས་སྟེན་དར་མའི་ཤད་པ་ལ་
བཅོས་རྩང་ཡོད་པ་ལེགས་པར་ཤེས་སོ། །

༡༩༧༢ལོར་ཆོད་བཟླའི་གྲུབ་འབྲས་དེ་བསྐྱག་སྟེལ་བྱས་པས། དབང་ཅུའི་ཆོན་
རིག་པ་པལ་མོ་ཆེ་ཞིག་གིས་པལ་ཆེར་མི་སྲིད་སྟུང་པ་དང་གཏན་ནས་མི་སྲིད་
སྟུང་པའི་ངང་དུ་གནས། མོར་ཟེ་ནེ་བྱིས་སྤྲས་པ། ང་ཆོས་ཆོད་བཟླ་ལས་འཕྲོས་
པའི་དོན་དེ་ནས་བརྗོད་པའི་ཆོ་ན། མི་རྒྱལ་རྟག་པར་ཁྲོ་སྐྱོལ་གྱི་བསམ་པས་
ཡོངས་སུ་ཁེངས་འདུག་ཟེ། དེ་ནི་ཤད་ཆེན་གྱི་ཕྱགས་རྩལ་ལ་འགྱུར་བ་མེད་
ཅས་པའི་འདུ་ཤེས་དེ་སེམས་གཏིང་དུ་བརྟན་པོར་གྱུར་ཟིན་པའི་དབང་གིས་
རེད། དེར་མ་ཟད་ཆོད་བཟླའི་འབྲས་བུ་དེར་འཕྱ་སྟོད་དང་ཟུར་བུ་བྱས་ཏེ།
བདེན་དཔང་མདུན་དུ་བཞག་ཀྱང་ད་དུང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་མ་གྱུར་ངོ་། །
དེ་རྗེས་ལོ་རབས་༥༠པའི་ནང་དུ་ཆོན་རིག་པ་གཞན་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་
སྤྲ་མཐུད་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས། ༡༩༥༥ལོ་གྲུབ་འབྲས་སྟན་འཉམས་པས། ང་ཆོས་མི་
ཐུ་མ་རྒྱལ་གྱིས་མ་རྟགས་པའི་དོན་ཏེ། ཤད་ཆེན་གྱི་འཕོ་འགྱུར་བྱུང་གཤིས་

གསར་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་ཅེས་བསྒྲགས། འོན་ཀྱང་གཙོ་རྒྱུ་ཚན་རིག་པས་ད་
དུང་སྡོན་གྱི་ལྷ་བ་འདྲོར་བར་མ་འདོད། སྒྲིལ་བ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་
བསྐྱར་བསྒྲིག་བྱུང་བའི་གནས་དེ་ཚུང་དྲགས་པས་དོ་སྣང་བྱ་རིན་མེད་པར་
འདོད།

དེ་རྗེས་༡༩༩༡ལོར་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་མིས་ཤི་ཁེན་(Mortimer Mishkin)
དང་ཕོན་སི་(Tim Pons)གཉིས་ཀྱིས་སྤྱུ་གང་གའི་ཁྲད་ཆེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་
བྱས། སྤྱུ་གང་གའི་ཁྲད་ཆེན་ལྷགས་རྩས་ཀྱི་བསྐྱར་བསྒྲིག་གི་རྒྱ་ཁྱོན་ཆེ་བས་
ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་དེས་ད་གཞོད་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་
སྒྲིལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཐེབས། དེ་རྗེས་དབང་ཅའི་རིག་པའི་ཆེད་མཁས་པ་ར་
མ་རྒན་པི་རན་(V.S.Ramachandran)ཞེས་པས་མི་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ།
༡༩༩༣ལོ་ཚན་རིག་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ཏུ་གྲུབ་འབྲས་སྟན་ཞུ་བྱས། དེ་ལྟ་བུའི་
སྟན་ཞུ་ཅི་ཙམ་བྱས་ཀྱང་གཙོ་རྒྱུ་ཚན་རིག་པས་ལྷ་བ་མི་འདྲོར་བ་མཐོང་
ནས། རབ་འབྱམས་པ་ཁ་སི་(Jon Kaas) དང་ཁོའི་ཞིབ་འཇུག་ཚན་ཚུང་
གིས་གཙོ་རྒྱུ་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་རྩ་བའི་སྒྲུབ་བྱེད་དེ་ཉིད་དགག་པའི་ཕྱིར་
དུ་བྱི་ལའི་མིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། ར་སྤྱོན་པའི་བྱི་ལའི་ཁྲད་ཆེན་ལྷགས་
རྩས་ལའང་བསྐྱར་བསྒྲིག་དང་བཅས་རུང་ཡོད་པར་མཐོང་། སྤར་གོང་དུ་བརྗོད་
པའི་ཏ་སྒྲོར་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཤོ་ཏུ་པོལ་དང་ཐེ་ཐོལ་ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱིས་བྱི་ལའི་
མིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། སྒོག་ཆགས་དར་མའི་ཁྲད་པའི་ལྷགས་རྩས་ལ་
བཅས་རུང་མེད་པར་གཏན་ཁེལ་བྱས་པ་དེ་ཉིད་ཕྱིས་ཀྱི་གཙོ་རྒྱུ་ཚན་རིག་
པ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲུབ་བྱེད་དུ་བྱས་མོད། ད་ལྟ་དེ་ལའང་བཅས་རུང་ཡོད་པ་མཐོང་
བས་རྩ་བའི་སྒྲུབ་བྱེད་དེ་ཉིད་མེད་པར་གྱུར།

གཞན་ཡང་རིག་པ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་གཟུང་ཕོག་པའི་ནད་པ་མང་པོ་ལ་
སྒྲན་བཅས་བྱས་པས་ཕན་འབྲས་ལེགས་པོ་བྱུང་ངོ་། །

དེ་ནས་གསར་མཐོང་འདི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཁས་མི་
ལེན་ཀ་མེད་བྱུང་སྟེ། ལོ་༡༠༠་ལ་ཉེ་ཙམ་གྱི་རིང་དུ་མཁྱེགས་འཛིན་བྱས་པའི་
གཙུག་ཚན་རིག་པ་ནམས་ཀྱི་ལྷ་བ་དེ་འཕྱོར་ཞིག་དུ་གྱུར། ༡༩༡༣་ལོར་ར་
མོན་ཨི་ཁ་ཏལ་གྱིས་སྒྲུ་ཆོག་བཀོད་པ་ནོར་བར་མཐོང་ཞིང་། དེའི་རྗེས་སུ་
འབྲངས་པའི་གཙུག་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ནོར་བ་
གསལ་པོར་ཤེས་པས་ལྷ་བ་དེ་ཉིལ་གྱིས་འདོར་དགོས་བྱུང་། ལོ་༡༠༠་ལ་ཉེ་
ཙམ་གྱི་རིང་དུ་གཙུག་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ནམས་ཀྱིས་རང་ལྷ་མཆོག་
འཛིན་དང་། ལྷ་ཚུགས་མཁྱེགས་གཟུང་། གུ་དོག་རྟིང་ཞེན། བདེན་དབང་སྣང་
མེད། གཞན་ལྷ་བྱུར་བ་བཅས་གང་དང་གང་བྱས་པ་ཐམས་ཅད་ཚན་རིག་
དང་མི་མཐུན་པར་ཤེས་ཏེ། གྲུང་པའི་དབང་ཅའི་རིག་པ་ལ་འགྱུར་བ་དང་ཡར་
རྒྱས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་། ཨ་རིས་ལོ་རབས་༢༠་པ་ལ་གྲུང་ཆེན་གྱི་ལོ་༡༠་
ཞེས་མིང་བཏགས། དེ་ལྟར་གཙུག་ཚན་རིག་པའི་འདུ་ཤེས་རྟིང་པ་དེ་བསྐྱར་
བ་ལ་ཕལ་ཆེར་དུས་རབས་གཅིག་འགོར་བར་གྱུར་ཏོ། །

དེའི་རྗེས་སུ་དེ་ལས་ཀྱང་ཡ་མཚན་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་ཐོབ་
པ་ནི། ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་གཡོ་བའི་དབང་གིས་གྲུང་ཆེན་གྱི་ལྷགས་
རྗེས་ལ་འགྱུར་བ་སྐྱེད་ཐུབ་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་སེམས་ཀྱི་ནད་དུ་བསྐྱོམས་པ་
རྒྱང་བས་ཀྱང་གྲུང་ཆེན་ལྷགས་རྗེས་ལ་འགྱུར་བ་སྐྱེད་ཐུབ་པར་མཐོང་བ་སྟེ།
དེ་ཡང་༡༩༢༥་ལོར་ཨ་རིའི་ཏ་སྤྱོར་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་ཨོ་བར་པ་སི་ཁོལ་ལེ་འཇ་
(Alvaro Pascuai-Leone)ཞེས་པས་ཞིབ་འཇུག་བྱུང་པར་བ་ཞིག་བྱས་ཏེ།

པ་འགའ་ཞིག་འདྲི་དགོད་པར་བྱ་སྟེ། ཆོ་འཕོ་བ་ཇི་ལྟར་འགྱུར་བ་ཞུས་པའི་
མདོ་ལས། བཅོམ་ལྡན་འདས་གོང་བྱིར་ཆེན་པོ་སེར་སྐྱར་བྱིས་བདག་ཐམས་
ཅད་འདུལ་བའི་དུས་ལ་བབ་པར་གཟིགས་ནས། དེ་དག་དད་པ་བསྐྱེད་པར་
བྱ་བའི་ཕྱིར་འཁོར་ལྷ་བརྒྱ་དང་བཅས་པར་གཤེགས་པ་ལས། དེའི་ཆོ་ཤུག་
དགའ་སྐྱེས་ཞེས་བྱ་བ་དར་ལ་བབ་པ། གཉེན་གྱི་སྐྱེ་བོ་ཐམས་ཅད་ལ་རབ་ཏུ་
གཅེས་པ། མི་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བཀྱར་བའི་གནས་སུ་གྱུར་པ་ཞིག་ཆོ་འཕོས་
པའི་ཕྱང་པོའི་བྱང་ན་དེའི་བྱ་དང་། རྩུང་མ་དང་། སྤུན་དང་། གཡོག་འཁོར་
ནམས་ཀྱིས་རྟའི་ཚྭ་གས་དང་། སྤང་པོ་ཆེའི་ཚྭ་གས་དང་། གོས་དང་། རྒྱན་སྒྲ་
ཚྭ་གས་པའང་བསགས། གསེར་དབྱལ་དང་། ལྷ་ཏིག་དང་། ཤེལ་ལ་སོགས་པའི་
རིན་པོ་ཆེ་སྒྲ་ཚྭ་གས་པའང་བསགས། བཟའ་བ་དང་། བདུང་བ་རོ་ཞིས་པོ་
མངར་བ་སྒྲ་ཚྭ་གས་པའང་བསགས་ཏེ། སྤྱེ་ལྷགས་འདོན་ཅིང་དགའ་སྐྱེས་ལ་
གསོལ་ལོ་ཞེས་མཆོད་པ་བྱེད་པ་དང་། ཞེས་པ་ནི། ཤུག་དགའ་སྐྱེས་ཞེས་པ་ཤི་
ནས་དེ་ལ་གཉེན་ནམས་ཀྱིས་རྟ་དང་སྤང་པོ་ཆེ། བཟའ་བདུང་གོས་རྒྱན་སོགས་
དངོས་པོ་མང་པོས་མཆོད་པ་བྱེད་པའོ། །ཚུལ་འདི་ནི་གནའ་བོའི་མི་ནམས་ཀྱི་
ལྷགས་སྒོལ་ཞིག་སྟེ། གཤེན་པོའི་ཕྱང་པོ་ལ་དངོས་པོ་མང་པོས་མཆོད་ཅིང་དེ་
དང་མཉམ་དུ་དུར་དུ་འབྲུག་སྟེ། དེང་སང་དུར་ནང་ནས་དངོས་པོ་མང་པོ་
ཐོན་པ་དེ་དག་གོ།

རྒྱལ་པོ་ཟས་གཙང་མས་བསམས་པ། འདི་ལྟར་ཆོ་འཕོས་པ་ལ་མཆོད་ཅིང་
གསོལ་བ་དང་། རྗེད་པ་ནི་བྲམ་ཟེ་དག་གི་སྤང་ལས་ཟེར་ན་འདི་དག་ལ་སྤུན་
པ་དང་། བདེ་བ་ཅི་ཡོད་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་བྱིའོ་སྟམ་ནས་བཅོམ་ལྡན་
འདས་ཀྱི་བྱང་དུ་སོང་ནས་ཕྱག་བཙལ་ཏེ་འདི་སྐད་ཅེས་གསོལ་ཏོ། །བཅོམ་

ལྷན་འདས། སེམས་ཅན་ཆོ་འཕྲིན་པ་ཇི་ལྟར་འགྱུར་བའི་དོན་ལྟར་འཆོལ་
ན་སྐབས་དབྱེ་བར་ཅི་གནང་། ཞེས་པ་ནི། ཚུལ་དེ་རྒྱལ་པོ་ཟས་གཙང་མས་
མཐོང་ནས། འདིས་གཤིན་པོ་ལ་ཕན་པ་ཡོད་དམ་མེད་སྟམ་དུ་དོགས་པ་སྐྱེས་
ཏེ། སངས་རྒྱལ་ལ་བཀའ་འདྲི་ལྷན་ན་ཆོག་གམ་ཞེས་ལྟས་པ་འོ། །

༡ བཅོམ་ལྷན་འདས། འཇིག་རྟེན་འདི་ནས་ཆོ་པ་རོལ་དུ་འཕྲིན་པའི་སེམས་
ཅན་རྣམས་པ་རོལ་དུ་སྐྱེ་བ་དེ་ལྟ་རྣམས་ཀྱང་ལྟར་སྐྱེ་འཇམ། དེ་བཞིན་དུ་མི་
དང་། དུད་འགོ་དང་། ཡི་དྲགས་དང་། དཔྱལ་བ་རྣམས་ཀྱང་མི་དང་། དུད་
འགོ་དང་། ཡི་དྲགས་དང་། དཔྱལ་བ་རྣམས་སུ་ཆོ་འཕྲིན་པར་རིགས་མ་
འདྲིས་པར་སོ་སོར་སྐྱེ་འཇམ། ཞེས་པ་ནི། སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ལེན་པ་ན། ལྷ་ཤི་ནས་ལྟར་
སྐྱེ་བ་དང་། མི་ཤི་ནས་མིར་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུ་རིགས་མ་འདྲིས་པར་སྐྱེ་བ་ཡིན་ནམ་
ཞེས་དྲིས་པ་འོ། །

དེ་ལྟར་དྲིས་པ་ན། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་རྒྱལ་པོ་ཟས་གཙང་མ་ལ་ལན་དུ་
བཀའ་སྩལ་པ། གྲེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། འདི་ནས་ཤི་འཕྲིན་ནས་ལྷ་རྣམས་ལྟར་སྐྱེ་
བ་ལ་སོགས་པ་འདྲི་བ་དེ་ལྟར་མ་ལགས་ཏེ། ལྷ་རྣམས་ཆོ་འཕྲིན་པའང་ལྟར་
སྐྱེས་ནས་འགོ་བ་རིས་གཞན་རྣམས་སུ་མི་སྐྱེ་བ་ལགས་པ་ནས་དེ་བཞིན་དུ་མི་
ལ་སོགས་པ་འགོ་བ་གཞན་རྣམས་ཀྱང་ཆོ་འཕྲིན་ནས་འགོ་བ་གཞན་དང་།
གཞན་རྣམས་སུ་མི་སྐྱེ་བར་རང་རང་གི་སྤྱི་མའི་རིས་རྣམས་སུ་སྐྱེ་བ་ལགས་ན་
ནི། གྲེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། མི་རྣམས་དང་པོ་ལྷ་ལས་ཀྱང་པ་ལགས་ལ། ངན་སོང་
གསུམ་པོ་རྣམས་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་མི་དགེ་བ་སྤྱད་པ་ལས་ཀྱང་པ་ལགས་པའི་
ཕྱིར་གང་ལྟ་ལ་སོགས་པ་ཆོ་འཕྲིན་པ་དེ་འགོ་བ་རིས་གཞན་དང་། གཞན་
རྣམས་སུ་སྐྱེ་བ་ལགས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་ནི། ལྷ་རྣམས་ཤི་ནས་ལྷ་ཁོ་ནའི་

ནང་དུ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ཏེ། མི་རྒྱལ་ས་དང་པོ་ལྷ་ནས་སྐྱེ་ཞིང་། ངན་སྔང་རྒྱལ་ས་
མིས་མི་དགོ་བ་བྱས་པ་ལས་སྐྱེ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའོ། །

ཡང་བཀའ་རྩལ་པ། གྲེ་རྒལ་པོ་ཆེན་པོ། གཞན་ཡང་། རྒལ་པོ་ཆེན་པོས་
གསུངས་པ་ལྟར་ལགས་ན་ནི་ད་ལྟར་གྱི་འགྲོ་བ་རིས་དྲུག་པོ་རྒྱལ་ས་མང་བ་དང་།
ཉུང་བ་རྒྱལ་ས་རི་ལྟར་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་དུས་ཐམས་ཅད་དུ་དེ་ལྟར་འགྱུར་བའི་
རིགས་ན། མི་རྒྱལ་ས་ལས་མི་དགོ་བ་སྤྱད་པ་མང་པའི་རྒྱས་ངན་སྔང་གསུམ་པོ་
རྒྱལ་ས་ཕྱིར་ཞིང་མང་བ་ལ་གཟིགས། གྲེ་རྒལ་པོ་ཆེན་པོ། གཞན་ཡང་། ད་ལྟར་
གྱི་དགྲ་བཙུགས་པ་འདི་དག་ནི་མི་ལས་གྱུར་པ་ལགས་ན། འགྲོ་བ་རིས་སོ་སོར་
མ་འདྲེས་པར་ཡང་རིས་སོ་སོར་སྐྱེ་བ་ནི་མི་རིགས་སོ། །དགྲ་བཙུགས་པའི་འབྲས་
བྱ་ཐོབ་པར་ཡང་མི་རིགས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ནི། རིགས་མཐུན་པ་ཁོ་ནའི་
ནང་དུ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ན་རིགས་པ་དང་མི་མཐུན་པར་སྟོན་པའོ། །

གྲེ་རྒལ་པོ་ཆེན་པོ། དེའི་ཕྱིར་ན་ལས་དགོ་བ་དང་། མི་དགོ་བའི་དབང་གིས་
མཐོ་རིས་དང་། ངན་སྔང་ལ་སོགས་པར་རིས་ཐ་དད་པར་སྐྱེ་བར་འགྱུར་རོ།
ཞེས་གསུངས་པ་ནི་བྱུང་བ་དོན་སྟོན་པའོ། །

༢ བཙུན་ལྷན་འདས། གཞན་ཡང་། ལྷ་རྒྱལ་ནས་ཆོ་འཕྲོས་པ་མི་ལ་སོགས་
པ་གཞན་རྒྱལ་ས་སྐྱེ་འཕྲུལ་དེ་བཞིན་དུ་མི་དང་། དུད་འགྲོ་དང་། ཡི་དྲགས་
དང་། དཔྱལ་བ་རྒྱལ་ས་ནས་ཆོ་འཕྲོས་ནའང་ལྷ་ལ་སོགས་པ་གཞན་རྒྱལ་ས་
སྐྱེ་བར་སྐྱེ་བར་འགྱུར། ཞེས་པ་ནི། ལྷ་ཤི་ནས་མིར་སྐྱེ་བ་དང་། མི་ཤི་ནས་དུད་
འགྲོ་ལ་སོགས་པ་རིགས་མི་གཅིག་པའི་ནང་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན་ན་མ་
ཞེས་དྲིས་པའོ། །

དེའི་ལན་དུ་བཀའ་རྩལ་པ། གྲེ་རྒལ་པོ་ཆེན་པོ། རྒལ་པོ་ཆེན་པོས་ལྷ་རྒྱལ་ས་ཆོ་

འཕྲོས་ནས་མི་ལ་སོགས་པ་གཞན་རྒྱུ་སྐྱེ་འཕྲོས་ཁེས་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་
དྲིས་པ་ནི་དེ་དེ་བཞིན་ལགས་ཏེ། དེ་དེ་ལྷན་ལགས་སོ། ཁེས་པ་ནི། སེམས་
ཅན་རྒྱུ་ཤི་ནས་རིགས་མི་མཐུན་པ་རྒྱུ་གྱི་ནང་དུ་འང་སྐྱེ་བར་གསུངས་
པའོ། །

༡ བཅོམ་ལྷན་འདས། གཞན་ཡང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འདི་ནས་ཆོ་
འཕྲོས་ནས་ཡེ་མེད་པར་གྱུར་ཏེ། མི་ཤི་བའི་ཐལ་བ་བཞིན་དུ་གྱུར་ནས་སྐྱེ་
བར་ཡེ་མ་མཆིས་སམ། ཁེས་པ་ནི། མི་ཤི་ནས་ཅི་ཡང་མེད་པར་འགྱུར་རམ་
ཁེས་དྲིས་པའོ། །

དེའི་ལན་དུ་བཀའ་སྒྲུབ་པ། གྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོས་སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ཆོ་འཕྲོས་ནས་ཡེ་མེད་པར་གྱུར་ཏེ་མི་ཤི་བའི་ཐལ་བ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་
བ་ཡེ་མ་མཆིས་སམ་ཁེས་གསུངས་པ་ནི་དེ་ལྷན་ལགས་ཏེ། གྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་
པོ། དཔེར་ན། ས་བོན་ཡོད་ན་འབྲས་བུ་འབྱུང་སྟེ། ཆོ་འདི་ས་བོན་ལྟ་བུ་ལས་
ཆོ་ཕྱི་མ་འབྲས་བུ་ལྟ་བུ་ཡོད་དོ། གྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། ཉི་མ་ཤར་ནས་ཁད་ཀྱིས་
ལུབ་སྟེ་སྒྲག་དུ་གྱུར་པ་ལས་ཡང་ནངས་པར་འཆར་བ་བཞིན་དུ་ཆོ་འདི་འཕྲོས་
ནས་ཡང་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ལེན་ནོ། གྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། ཆོ་འཕྲོས་ནས་ཕྱི་མར་སྐྱེ་བ་
ཡེ་མ་མཆིས་ན་འགྲོ་བ་རྒྱུ་མ་ཟད་པའི་རིགས་སོ། གྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། ཕྱི་རོལ་
གྱི་མ་དང་། ཤིང་རྒྱུ་མ་ཀྱང་དུས་ཀྱི་དབང་གིས་བསྐྱེས་པ་དེའང་ཕྱིར་སྐྱེ་འོ། །
དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་རྒྱུ་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་དུས་འགྱུར་བ་དང་
འདྲ་བའི་དབང་གིས་སྐྱེ་བ་དང་འཆི་བར་འགྱུར་རོ། དེའི་ཕྱིར་ན་རྒྱལ་པོ་ཆེན་
པོ་ཆོ་ཕྱི་མ་དེས་པར་ཡོད་པར་མཐུན་པར་མཛོད་ཅིག ཅིས་པ་ནི། ཆོ་ཕྱི་མ་
ཡོད་ཚུལ་དཔེ་དང་བཅས་པའི་སྒོ་ནས་བཟླ་ན་པའོ། །

༤ བཅོམ་ལྷན་འདས། གཞན་ཡང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འདི་ནས་ཆོ་
འཕྲོས་ནས་པ་དང་། མེས་པོ་དང་། ཡང་མེས་ལ་སོགས་པ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་
བཟུང་བའི་བར་དུ་བརྒྱད་པའི་རིས་མཐུན་པ་རྣམས་འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་དུ་སྐྱེ་
བ་མི་ལེན་པར་འདིར་ཅི་སྟུང་པ་བཞིན་འགྲོགས་ཏེ་གནས་སོ་ཞེས་འཇིག་རྟེན་
པ་དག་མཆིས་ན་དེ་ལྟར་ལགས་སམ། ཞེས་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་པ་རྣམས་ཀྱིས།
སྟོན་གྱི་པ་མེས་སོགས་ཤི་བ་རྣམས་མི་སོགས་ཀྱི་སྐྱེ་བ་མི་ལེན་པར་རང་ཅག་
དང་མཉམ་དུ་གནས་ཡོད་ཅེས་ཟེར་བར་འདུག་ན་དེ་བདེན་ནམ་ཞེས་ངེས་
པའོ།

དེའི་ལན་དུ་བཀའ་སྩལ་པ། ཀྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། འདི་ན་པ་དང་། ལུ་ལ་སོགས་
པ་གཅིག་ལ་གཅིག་སྤང་བ་ནི་གཟུགས་དངོས་པོ་ཅན་གཅིག་ལ་གཅིག་སྤང་གི་
སེམས་གཅིག་གིས་གཅིག་མཐོང་བ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། གཟུགས་ཀྱི་ཕུང་པོ་འདིར་
ཞིག་སྟེ་མེད་ན། པ་རོལ་ན་སེམས་གཅིག་ལ་གཅིག་ཇི་ལྟར་སྤང་སྟེ་འགྲོགས།
ཆོ་འཕྲོས་པའི་པ་དང་། མེས་པོ་དང་། ཡང་མེས་ལ་སོགས་པ་ད་ལྟར་ཆོ་མ་
འཕྲོས་པའི་བྱ་ཆ་གཟུགས་ཡོད་པས་ཀྱང་མི་མཐོང་ན་པ་རོལ་དུ་ཆོ་འཕྲོས་
པའི་ལྷས་མེད་པས་པ་དང་། མེས་པོ་དང་། ཡང་མེས་ལ་སོགས་པ་གཟུགས་
མེད་པ་ཇི་ལྟར་མཐོང་ནས་འགྲོགས། ཀྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། གཞན་ཡང་འདི་ན་
པ་དང་། ལུ་དང་། སྟུན་མང་པོ་འགྲོགས་པའི་དུས་ནང་གཟུགས་སོ་སོར་སྤང་
བ་ལས་མ་གཏོགས་པ་རང་གི་སེམས་ཀྱང་རང་གིས་མི་མཐོང་ན་སྤང་དང་
སྟུན་གྱི་སེམས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལྟ་ག་ལ་མཐོང་ན། ཆོ་འཕྲོས་ནས་ཇི་ལྟར་
མཐོང་སྟེ། པ་རོལ་ན་སྤང་དང་། སྟུན་དང་། མེས་པོ་དང་། ཡང་མེས་ལ་སོགས་
པ་ཇི་ལྟར་སྤང་ནས་འགྲོགས།

ཞེས་པ་ནི། གལ་ཏེ་ཤི་བའི་འོག་ཏུ་སྐྱེ་བ་གཞན་མ་སྤངས་ན། ད་ལྟའི་ལུས་ནི་
 ཞིག་ནས་མེད་པར་གྱུར་ཅིང་། སྐྱེ་བ་གཞན་གྱི་ལུས་ནི་མ་སྤངས་པས། དེ་ལྟ་ན་
 ལུས་མེད་པའི་སེམས་གཅིག་ཤུར་འགྱུར་ཞིང་། སེམས་ནི་ཕན་ཚུན་གཅིག་གིས་
 གཅིག་མི་མཐོང་བས་ཇི་ལྟར་འགྲོགས་པར་འགྱུར་ཞེས་མི་འཐད་པར་སྟོན་
 པའོ། །

གྲུ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། རྒྱལ་མ་མེད་པའི་དུས་ན་དེ་བས་སྤྲོ་བ་མེད་པའི་མེས་པོ་
 དང་། ད་ལྟའི་བྱ་ཆ་རྣམས་པ་རོལ་ན་འགྲོགས་ན་ད་ལྟར་མའི་རུས་དང་། རིགས་
 དང་། རྒྱུགས་དང་། རིས་མི་གཅིག་པ་ཐ་དད་པ་མང་པོ་ཇི་སྟེད་པ་རྣམས་སོ་
 སོར་དགར་གྱུར་པ་རྣམས་དང་། གནས་གང་ན་འདུག་པ་དང་། རུས་རིགས་
 གཅིག་པ་དང་། སྐད་དང་། ཆ་ལྷགས་མ་ཐོས་པ་དང་། མ་མཐོང་བ་དག་ཀྱང་
 རྒྱལ་མ་མེས་པོ་གཅིག་ལས་བྱས་པ་ཡིན་ན་ད་ལྟར་སྤྲོ་དང་། སྤྲོ་དང་། མེས་
 པོ་ལ་སོགས་པ་འགྲོགས་མི་འགྲོགས་ཀྱི་མཆོམས་སྤྲོ་དང་། སྤྲོ་གང་ལ་གཟུང་།
 དང་པོ་མེས་པོ་ནས་བཟུང་སྟེ་ད་ལྟར་སྤྲོ་དང་། སྤྲོ་ཀྱི་བར་དུ་བརྒྱུད་པ་
 རྣམས་ཀྱང་ད་ལྟར་ཀྱི་སྤྲོ་དང་། སྤྲོ་འདྲ་བར་སོ་སོ་ན་བརྩེ་ཁིང་གཏུང་བར་
 འདྲ་ན་གང་གང་ནི་འགྲོགས། གང་གང་ནི་མི་འགྲོགས། ད་ལྟར་ཀྱི་མི་རྣམས་
 སོ་སོ་ནས་བདག་ཅག་གི་མེས་པོ་འདི་ཡིན་ནོ་ཞེས་རྒྱུགས་དང་རིས་བཟུང་སྟེ་
 བདག་ཅག་འདི་དང་པ་གཅིག་གི་བུའོ་ཞེས་རྒྱུགས་དང་། རིས་སྤྲོ་བཅད་ན་དེ་
 དག་གིས་མེས་པོ་ཞེས་སོ་སོར་བཟུང་བ་དེ་ཀུན་གྱི་ཡང་པ་དང་། མེས་པོ་དང་།
 ཡང་མེས་དང་། ཞེས་མེས་ནས་དང་པོའི་མེས་པོ་ལ་ཐུག་གི་བར་དུ་བརྒྱུད་པ་
 ནི་ད་ལྟར་སོ་སོར་ན་བདག་ཅག་གི་མེས་པོ་ཞེས་བཟུང་བ་ཡིན་ན་འཇིག་རྟེན་
 པ་དག་སྤྲོ་བ་ལྟར་འདི་ནས་ཆོ་འཕྲོས་ནས་སྤྲོ་བ་མི་ལེན་པར་པ་རོལ་ན་སྤྲོ་

དང་། ཟུན་འགྲོགས་ན་ད་ལྟར་རྩས་རིགས་དང་། ཕྱོགས་མི་གཅིག་པ་དང་།
དགྲར་གྱུར་པ་ཀུན་ཀྱང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་འགྲོགས་དགོས་སོ། །

ཞེས་པ་ནི། གཞན་ཡང་མི་རྒྱལས་ཀྱི་ཐོག་མའི་མེས་པོ་ནི་གཅིག་པ་ཡིན་པས་
དགྲར་གྱུར་པ་རྒྱལས་དང་། ངོ་མི་ཤེས་པ་རྒྱལས་ཀྱང་ལྟན་དུ་འགྲོགས་ནས་
སྔོན་དགོས་པར་འགྱུར་བས། འགྲོགས་མི་འགྲོགས་ཀྱི་མཚམས་མི་ཟིན་པས་
འཆོལ་ཉོག་ཏུ་གྱུར་ནས་འགྲོགས་ཐབས་མེད་ཅེས་པ་འོ། །

ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། ད་ལྟར་གྱི་ཆོ་འདི་གཟུགས་ཅན་དངོས་པོར་སྤང་བའང་
ཟུན་པ་དང་། ཕག་ན་འདུག་པ་དག་གཅིག་གིས་གཅིག་མི་མཐོང་ན་ཆོ་འཕོས་
པའི་སེམས་གཟུགས་མེད་པས་གཅིག་གིས་གཅིག་ཇི་ལྟར་མཐོང་ནས་འགྲོགས་
པར་འགྱུར། ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། ད་ལྟར་གྱི་སེམས་ཅན་གཟུགས་དང་ལྟན་པས་
ཀྱང་མི་མཐོང་བའི་གནས་ཡུལ་མི་གཅིག་པ་དང་། གནས་ཐ་དད་པ་དག་ལ་
རང་གི་གཟུགས་སྤང་བར་སྟོན་མི་རུས་ན་ཆོ་འཕོས་ནས་ཇི་ལྟར་གཟུགས་སྤང་
བར་སྟོན་རུས།

ཞེས་པ་ནི། ད་ལྟ་གསོན་པོའི་གནས་སྐབས་ན། གཟུགས་མ་ཞིག་པར་ཡོད་པ་
རྒྱལས་ཀྱང་ཟུན་པ་ལ་སོགས་པས་བསྐྱེབས་པའི་གཟུགས་མཐོང་མི་སྐྱབ་ན།
གཟུགས་སྤང་ཞིག་ནས་མེད་པ་དག་ཇི་ལྟར་མཐོང་། དེ་བཞིན་དུ་རང་ལ་
གཟུགས་ཡོད་ཀྱང་ཡུལ་མི་གཅིག་པ་ལ་གནས་པའི་མི་སོགས་ལ་གཟུགས་སྟོན་
མི་སྐྱབ་ན། གཟུགས་སྤང་ཞིག་ནས་མེད་པར་གྱུར་ཆོ་དེ་བས་ཀྱང་སྟོན་ག་ལ་
རུས་ཞེས་པ་འོ། །

ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། འཇིག་རྟེན་པ་ཁ་ཅིག་གིས་གྲགས་པ་དང་། རྟེན་པ་དག་
བཅོལ་བའི་ཕྱིར་བསྐྱེད་པའི་གཏམ་གྱིས་གཞན་སྤྱོད་པར་བྱེད་པ་ལ་གསན་པར་

མི་རིགས་སོ། །ཞེས་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་པ་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་དམིགས་ཡུལ་གྱི་
ཆེད་དུ་གང་མ་སྒྲུབ་ཆོག་པ་སྒྲུབ་ཤིང་། དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་པར་བྱེད་མི་རུང་ཞེས་པ་འོ། །

༥ བཅོམ་ལྷན་འདས། གཞན་ཡང་། འདི་ན་ཕྱག་དྲེགས་རྒྱགས་པ་རྣམས་པ་
རོལ་དུ་འང་ཕྱག་དྲེགས་རྒྱགས་པར་འགྱུར་རམ། འདི་ན་དབུལ་རྒྱད་ཉམ་ཆུང་
བ་རྣམས་པ་རོལ་དུ་འང་དབུལ་རྒྱད་ཉམ་ཆུང་བར་འགྱུར་རམ། འོན་ཏེ་དེ་
གཉིས་མི་འདྲ་བར་པན་ཚུན་བསྐྱོལ་མར་འགྱུར། ཞེས་པ་ནི། ཆོ་འདིར་ཕྱག་པོ་
དང་བཅོན་པོ་རྣམས་ཆོ་ཕྱི་མར་ཕྱག་པོ་དང་བཅོན་པོ་ཉིད་དུ་སྐྱེ་བའམ་དེ་
ལས་སྒྲིག་པ་གང་ཡིན་ཞེས་དྲིས་པ་འོ། །

དེ་ལ་ལན་དུ་བཀའ་སྩལ་པ། གྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། སེམས་ཅན་རྣམས་ཆོ་མ་
འཕྱོས་པའི་སྐྱེ་བ་འདི་ལ་འང་ལ་ལ་སྐྱེས་མ་ཐག་དུ་ཕྱག་དྲེགས་རྒྱགས་པར་
གྱུར་པ་ལས་ལོ་ལྔ་བཅུ་དང་། དུག་ཅུ་ནས་འཁོགས་པའི་བར་དུ་དབུལ་རྒྱད་
ཉམ་ཆུང་བའང་ཡོད། ལ་ལ་སྐྱེས་ནས་གཞོན་དར་བའི་ཆོ་ལ་དབུལ་རྒྱད་པ་
ལས་ལོ་ལྔ་བཅུ་དང་། དུག་ཅུ་ནས་འཁོགས་པའི་བར་དུ་ཕྱག་དྲེགས་རྒྱགས་པ་
དག་ཡོད་ན་ཆོ་འཕྱོས་ནས་ཕྱག་དབུལ་མི་རྟག་པ་ལྟ་ཅི་སྟོས། གྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་
པོ། དཔེར་ན། འཇིག་རྟེན་ན་རྩ་དང་། ཤིང་ལ་སོགས་པ་རྩོ་བ་དང་། ལྷན་པའི་
རྒྱུ་ཆོག་པའི་ཆོ་ནི་ལོ་མ་དང་། འདབ་མ་རྒྱས་པར་འགྱུར་ལ། གང་ཞིང་
ལྷན་མེད་པའི་རྒྱུ་གྱིས་བསྐྱེས་པར་འགྱུར་བ་བཞིན་དུ་སྐྱེན་པ་ལ་སོགས་པའི་
རྒྱུ་གྱིས་ནི་ཕྱག་དྲེགས་རྒྱགས་པར་འགྱུར་ལ། རྒྱ་འཕྲོག་དང་། སེར་སྒྲུབ་
དབང་གིས་ནི་དབུལ་རྒྱད་པར་འགྱུར་རོ། གྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། སྐྱེན་པ་རྒྱུ་མ་
ཆད་པས་ཆོ་རབས་ནས་ཆོ་རབས་སུ་ཕྱག་དྲེགས་རྒྱགས་པའང་ཡོད། ཕྱོགས་ཆ་
དང་། སྐྱེན་པ་ལ་འགྱུར་བ་བྱས་པས་ཆོ་འགའ་དང་། ཆོ་སྟོང་སྣང་ལ་དབུལ་

རྒྱུ་པའང་ཡོད་དོ། །དུས་ཐམས་ཅད་དུ་རྒྱ་འཕྲོག་དང་། སེར་སྒྲ་དག་ལ་
གནས་པས་ཆོ་རབས་ནས་ཆོ་རབས་སུ་དབུལ་རྒྱུ་པའང་ཡོད། རྒྱ་འཕྲོག་དང་།
སེར་སྒྲ་ལ་འགྲོད་པ་བྱས་པས་ཆོ་འགའམ། ཆོ་སྟོད་སྟོད་ལ་ཕྱག་དྲེགས་པའང་
ཡོད་དོ། །ཀྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། སྤྱིན་པའི་རྒྱུན་གྱིས་དབུལ་རྒྱུ་པའང་མི་འབྱུང་
ངོ། །སེར་སྒྲའི་དབང་གིས་ཕྱག་དྲེགས་པའང་མི་འབྱུང་ངོ། །ཕྱག་དྲེགས་པ་
དང་། དབུལ་རྒྱུ་པ་འདི་གཉིས་ཆོ་ལྷ་ཕྱི་ལ་རྩེ་བའང་མ་ལགས་སོ། །ཞེས་པ་
ནི། ཆོ་འདི་ཉིད་ལའང་དབུལ་ཕྱག་སོགས་མི་རྟག་ན་ཆོ་ཕྱི་མ་ལ་དེ་བས་ཀྱང་
མི་རྟག་ཤེ། སྤྱིན་པ་སོགས་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་རགས་ལས་པས་ངེས་པ་མེད་ཅེས་སྟོན་
པའོ། །

༥ བཅོམ་ལྡན་འདས། གཞན་ཡང་། འདི་ན་རྟ་དང་། སྤང་པོ་ཆེ་ལ་སོགས་པ་
བཞེན་པ་དང་། འདི་ན་གོས་གྱོན་པ་དང་། རྒྱན་ཐོགས་པ་དང་། འདི་ན་ཟས་
བཟའ་བ་དང་། བུང་བ་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ཤི་འཕྲོས་ནས་པ་རོལ་ཏུ་འང་དེ་
བཞེན་དུ་བཞེན་པ་དང་། གྱོན་པ་དང་། ཟ་ཞིང་འབྱུང་ངོ་ཞེས་འཇིག་རྟེན་པ་
དག་མཆི་ན་དེ་ལྟར་ལགས་སམ། ཞེས་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་པ་རྣམས་ཀྱིས། མི་
གང་ཞིག་གིས་ཆོ་འདིར་ལོངས་སུ་སྤྱད་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ཆོ་ཕྱི་མ་ལའང་
དེ་དང་འདྲ་བ་དག་ལོངས་སུ་སྤྱད་པར་འགྱུར་ཞེས་ཟེར་ན་དེ་བདེན་ནམ་
ཞེས་ངེས་པའོ། །

དེ་ལ་ལན་དུ་བཀའ་རྩལ་པ། ཀྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། མི་རྣམས་ཆོ་འཕྲོས་པའི་ཆོ་
ལས་དགེ་སྤྱི་གང་སྤྱད་པ་བཞེན་མཐོ་རིས་དང་། ངན་སོང་དག་ཏུ་སྦྱོལ་
ལེན་ཏེ། རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། འཇིག་རྟེན་པ་དག་མཆི་བ་ལྟར་མ་ལགས་སོ། །ཞེས་
པ་ནི། མི་རྣམས་ཤི་བའི་འོག་ཏུ་རང་རང་གི་ལས་དགེ་སྤྱི་གི་དབང་གིས་

མཐོ་རིས་སུ་ངན་སོང་གི་གནས་སོ་སོར་འགྲོ་བས་ཆོ་འདྲིར་ལོངས་སྤྱད་པ་
དག་ཕྱི་མར་ཡང་སྤྱད་ཆོག་པ་མ་ཡིན་ཞེས་པ་འོ། །

ཆོ་འཕྲོས་པ་འདྲིའི་ཆ་ལྟགས་ལྟར་སྤྱད་བ་ནི་བར་སྤྱང་གི་ཁམས་འདྲི་ན་ངྲི་
ཟའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་བསམ་གྱིས་མི་བྲལ་བ་མཐར་
ཐུག་པ་མེད་པ་ཡོད་དོ། ངྲི་ཟ་འཆི་ཀ་མའི་སེམས་ལ་ཉེ་བར་འཇུག་པ་ཞེས་བྱ་
བའི་རིགས་ཡོད་དེ། དེས་ངྲི་ཟའི་ཟས་བཅལ་བའི་ཕྱིར་ཆོ་རབས་ལྟ་མའི་ལྟས་
དང་། གོས་དང་། རྒྱན་དང་། ཆ་ལྟགས་ལྟ་བུ་དག་སྤྱུལ་པར་བྱེད་དེ། ཆོ་འཕྲོས་
པ་དེའི་ཆ་ལྟགས་དང་། གཏམ་དག་བྱེད་ཅིང་སྤྱུལ་པ་སྟོན་པ་འང་ཡོད་དོ། །
ཞེས་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་པ་དག་གིས་སྟོན་ཤི་བའི་མི་དེས་སྟོན་གྱི་གོས་གྱོན་པ་
དང་། སྟོན་གྱི་བཞོན་པ་ཞོན་ནས་འོང་ཞེས་པ་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་ཤི་བོ་ཁོ་
རང་དངོས་སུ་འོང་བ་མ་ཡིན་གྱི། མི་མ་ཡིན་པ་ངྲི་ཟའི་རིགས་དག་ཤི་བོ་ལྟར་
དུ་སྤྱུལ་ནས་འོང་བ་ཡིན་ཞེས་པ་འོ། །

ཀྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། འདི་ལ་གཞན་ཡང་ཡོད་དེ། ངྲི་ཟ་ལས་མ་གཏོགས་པ་
གཞན་ཡང་གཞོད་སྟོན་དང་། ཤ་ཟ་དང་། འབྱུང་པོ་ལ་སོགས་པས་ཆོ་འཕྲོས་
པའི་པའམ། ལུའམ། རྒྱན་ལ་སོགས་པ་བསྐྱུ་བའི་ཕྱིར་མི་མ་ཡིན་པ་དེ་ཡིས་
འཇིག་རྟེན་པའི་རྩ་འབྲུལ་གྱིས་ཆོ་འཕྲོས་པའི་གཏམ་ཆོགས་དང་། ས་མལ་
དང་། ལོ་རྒྱས་དག་ཤེས་པར་བྱས་ནས་མི་མ་ཡིན་པ་དེའི་བྱིན་གྱིས་པ་མ་ལ་
སོགས་པས་མཐོང་བ་དང་། མི་ལས་དུ་འབྱུང་བ་ཡོད་དོ། ཞེས་པ་ནི། དེ་ལས་
གཞན་ཡང་མི་མ་ཡིན་པའི་འདྲེ་སོགས་ཤི་བོ་དེར་སྤྱུལ་ནས་འོང་བ་མཐོང་བ་
ཡིན་གྱི། ཤི་བོ་རང་ཉིད་འོང་བ་མིན་ཞེས་པ་འོ། །

ཀྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། འདི་ལ་གཞན་ཡང་ཡོད་དོ། སྤྱད་དང་། རྒྱན་ལ་སོགས་པ་

ཡུན་རིང་པོར་སྟན་ཅིག་པའི་བག་ཆགས་རྟེན་པས་མཐོང་བ་དང་། མི་ལམ་དུ་
སྤང་བའང་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། མི་ཞིག་གིས་ད་ལྟར་ཆོ་མ་འཕྲོས་པའི་རང་གི་
པ་མའམ། སྤྱན་རླུང་མ། བར་ཁོལ་ལམ། གཞན་སྤྱའང་རུང་བ་དག་དང་
འགྲོགས་པ་དང་། འོངས་སྤྱོད་ཀྱི་བདེ་བའམ། དག་རྒྱན་དང་། འཐབ་ཚྱོད་ལ་
སོགས་པ་བདེ་བ་དང་། སྤྱག་བསྐལ་གང་ཡང་རུང་བ་དག་མིས་ན་མི་དེས་
མིས་པ་བཞིན་དུ་གང་མིས་པའི་པ་མའམ། སྤྱན་རླུང་མ། བར་ཁོལ་ལམ། གཞན་
སྤྱའང་རུང་བ་མི་ལམ་ན་སྤང་བ་དེས་ཆོར་བ་ཡོད་ན་ནི་མིས་པ་དེ་བདེན་པ་
ཡིན་ན་དེས་མིས་པའི་པ་མའམ། སྤྱན་རླུང་མ། བར་ཁོལ་ལམ། གཞན་སྤྱའང་
རུང་བ་མི་ལམ་ན་སྤང་བ་དེ་བདེན་པར་ངེ་ལྟར་བཟུང་། གྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ།
ཆོ་མ་འཕྲོས་པའང་གཅིག་གིས་མིས་པ་གཅིག་གིས་མི་ཆོར་ན་ཆོ་འཕྲོས་པའི་
མིས་པ་ཆོ་འཕྲོས་པ་དེ་ཡིན་པར་ག་ལ་འགྱུར་ཏེ། བག་ཆགས་རྟེན་པ་ཡིན་ནོ།
། གྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། བག་ཆགས་ལགས་པའི་དཔེ་ནི་གཞན་ཡང་མཆིས་ཏེ། མི་
ཞིག་སྟོན་ཆོ་སྟོད་ལ་མཆིས་པའི་མཁར་དང་། ཁང་པ་དང་། གྲོང་གང་ཡིན་པ་
ཞིག་པོར་ཏེ། ཡུལ་གཞན་ཞིག་ཏུ་ཆོ་སྟོད་ལ་འདུག་པ་ན་སྟོན་གྱི་གྲོང་དེའང་
ཞིག་སྟེ། སྟོན་མི་འདྲ་བ་ལས་མི་དེས་སྟོན་གྱི་ཁང་བའི་དབྱིབས་དང་། རྒྱ་ཅི་
འདྲ་བ་མ་ཞིག་པ། མ་འདྲམས་པ་མིས་ན་གྲོང་དང་། ཁང་པ་དེ་ལ་སེམས་ཡོད་
ན་ནི་ཁང་པ་དེས་སེམས་སྤང་དུ་རུང་ན། ཁང་པ་དང་། གྲོང་དེས་རྩོད་པེམས་པོ་
ཡིན་ན་མི་དེས་མིས་པ་དེ་ཅིའི་ཕྱིར་བག་ཆགས་རྟེན་པ་མ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་
ཆོ་འཕྲོས་པའི་དན་རྟགས་དང་བཅས་པའང་ཁང་པ་མ་ཞིག་པ་མིས་པ་དང་
འདྲ་སྟེ། ཆོ་འཕྲོས་པའི་སེམས་ཀྱང་ལས་གར་མཐུན་པར་སྐྱེ་བ་སྤངས་ཟེན་ན་
དེ་སྤང་དུ་བཟུབ་བམ། གྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། དེའི་ཕྱིར་བག་ཆགས་མཐུ་རྟེན་

པའི་དབང་གིས་ཆོ་འཕྲོ་པའི་གཏན་ཆོགས་དང་། ཆ་ལྷགས་མཐོང་བ་དང་།
ཆིས་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་རལ་གྱི་ལ་སོགས་པའི་གོ་མཚན་ཐོགས་པ་དང་།
གོས་དང་། རྒྱན་ལ་སོགས་པ་གྱོན་པ་དང་། རྟ་དང་། སྤང་པོ་ཆེ་ལ་སོགས་པ་
ཞོན་པར་སྤང་བ་དང་། ཆི་ལམ་དུ་འབྱུང་བའང་བག་ཆགས་སྤང་བ་ཡིན་ཏེ།
ཁང་པའི་དཔེ་བཞིན་དུ་རིག་པར་བྱའོ། །ཞེས་པ་ནི། རང་གི་སྤྱོད་གྱི་བག་
ཆགས་བརྟན་པོར་གྱུར་པ་དེའི་དབང་གིས་ཤི་བོ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱོད་གྱི་གོས་
གྱོན་ནས་འོང་བ་སོགས་སུ་སྤང་བ་ཡིན་གྱི། སྤྱོད་གྱི་དངོས་པོ་རྣམས་ད་དུང་
ཡང་དངོས་སུ་འོངས་སྤྱད་ནས་གནས་པ་ནི་མ་ཡིན་ནོ་ཞེས་པའོ། །

༡༽ བཅོམ་ལྷན་འདས། གཞན་ཡང་། འདི་ནས་ཤི་འཕྲོ་པ་ལ་པ་མཐའ་། སྤྱན་
ནས། ལུ་ལ་སོགས་པ་ཉི་རིས་རྣམས་ཀྱིས་བཟའ་བ་དང་། བདུང་བ་ཉུང་ཅུ་
ཉུང་ཅུར་གཏད་བའས། བསྐྱོས་པའང་བསྐྱལ་པ་མང་པོའི་བར་དུ་ཟད་པར་མི་
འགྱུར་བར་ཟ་ཞིང་འབྱུང་ངོ་ཞེས་འཇིག་རྟེན་པ་དག་མཆོ་ན་དེ་ལྟར་ལགས་
སམ། ཞེས་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་པ་རྣམས་ཀྱིས། ཤི་བོའི་པ་མ་སོགས་ཀྱིས་བཟའ་
བདུང་ཅུང་ཟད་རེ་བསྐྱོས་ན། གཤིན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱལ་བ་མང་པོའི་བར་
དུ་འོངས་སྤྱད་ཆོག་ཅེས་ཟེར་བར་འདུག་པ་བདེན་ནམ་ཞེས་དྲིས་པའོ། །གཞིན་
ཉི་རྣམས་ཀྱིས་ཤི་བོ་ལ་བཟའ་བདུང་བྱིན་ན། ཤི་བོ་རྣམས་ཀྱིས་འོངས་སུ་སྤྱད་
ཆོག་སྟམ་པ་ནི། དང་སང་ཡང་མང་པོ་སྤང་ངོ་། །

ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། སྤྱིང་བཞི་པ་ནས་སྟོང་གི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་དང་། སྟོང་
གཉིས་པ་དང་། སྟོང་གསུམ་གྱི་སྟོང་ཆེན་པོའི་འཇིག་རྟེན་གྱིས་ཁམས་དང་།
འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་མཐའ་ཡས་པ་དཔག་དུ་མེད་པ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བ་
ཐམས་ཅད་ན་བཟའ་བ་དང་། བདུང་བ་ཉུང་ཅུ་ཉུང་ཅུས་དུས་ཐམས་ཅད་

དང་། བསྐལ་པ་མང་པོར་བའི་སེམས་ཅན་གཟིགས་སམ། གསན་ནམ། གྱེ་
 རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཅི་བསམས་པའི་འདྲོད་
 པ་འབྱུང་བ་འཁོར་ལོས་སྐྱར་བའི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཡོད་པའང་སྡོན་བསྐལ་པ་མང་
 པོར་བསོད་ནམས་གྱེ་ཆོགས་ཆད་མེད་པ་བསགས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ།
 གནམ་ནས་བབས་པ་དང་། སྒོ་བྱར་དུ་བྱུང་བ་ནི་མ་ཡིན་ན་བཟའ་བ་དང་།
 བཏུང་བ་ཉུང་བ་དེ་བསྐལ་པ་མཐའི་བར་དུ་མི་བདེ་པ་དེ་རིགས་ལགས་སམ།
 གྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། ཆོ་མ་འཕོས་པའི་པ་སྤྲད་དང་། སྤྲན་གཅིག་ལ་གཅིག་
 འབྲེལ་བར་འཛིན་པ་པན་པར་འདྲོད་པ་ནམས་ད་ལྟར་མ་གྱི་བ་ལྟས་དང་
 ལུན་པའང་གཅིག་ཡུལ་གཞན་དུ་སོང་ན་དེ་ལ་པ་མཐའ་ལ། སྤྲུལ་སྤྲན་གང་
 ཡང་རུང་བས་བས་སྐྱོམ་མང་པོར་སྤྲན་ནོ་གསོལ་ལོ་ཞེས་བསྐྱོས་པའང་ཡུལ་
 གཞན་དུ་སོང་བའི་མི་ལས་དུའང་མི་འབྱུང་ན་དངོས་པོར་བཞིང་འཐུང་བ་
 ལྟ་ག་ལ་ཡོད། ཆོ་འཕོས་ནས་ལྟས་དང་བུལ་བ་ལ་བསྐྱོས་ཤིང་གཏད་པ་བཞིང་
 འཐུང་བ་ལྟ་ག་ལ་ཡོད། གྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། ཆོ་འཕོས་ནས་སེམས་ལྟས་
 དང་བུལ་བ་དེས་བྱ་དང་། སྤྲན་ལ་སོགས་པས་གཏད་པའི་བས་དང་། སྐྱོམ་
 དངོས་པོ་ཅན་འདི་དག་སེམས་དངོས་པོ་མེད་པ་གཟུགས་མེད་པས་ཇི་ལྟར་
 བདག་པོ་བྱེད་པར་འགྱུར། དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། བཟའ་བ་དང་། བཅའ་བ་ནི་
 ལྟས་ཡོད་པའི་ཡན་ལག་གི་རྩིས་བ་ལ་རག་ལས་ན་སེམས་ལ་ལྟས་གྱེ་ཡན་ལག་
 དེའི་རྩིས་བ་ཡོད་དམ། ཞེས་པ་ནི། དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པ་རྒྱ་མཚན་དང་བཅས་
 པའི་སྒོ་ནས་ཞིབ་དུ་གསུངས་པ་སྟེ། སྤགས་དང་ཉིང་དེ་འཛིན་མེད་ན་བཟའ་
 བཏུང་སོགས་བྱིན་ཀྱང་ཐོབ་མི་རུས་སོ། །

༥ བཅོམ་ལུན་འདས། དེ་ལྟར་ལགས་ན་ཆོ་འཕོས་པ་ལ་འདི་ན་པན་འདོགས་

པའི་བཟའ་བཏུང་དང་། བཞོན་པ་དང་། གོས་དང་། རྒྱ་གཉོང་བ་འདི་དག་
ལ་དོན་མ་མཆིས་པ་ལགས་སམ། ཞེས་པ་ནི། དེ་ལྟར་ཡིན་ན། འཇིག་རྟེན་པ་
རྣམས་ཀྱིས་ཤི་བོ་ལ་བཟའ་བཏུང་སོགས་སྤྱིན་པ་འདི་ལ་དོན་ཅི་ཡང་མེད་
དམ་ཞེས་དྲིས་པའོ། །

དེ་ལ་ལན་དུ་བཀའ་སྩལ་པ། རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། ཆོ་འཕྲོས་པ་དེས་ལས་གང་སྤྱད་
པའི་རྣམ་པར་སྤྱིན་པས་འགོ་བ་རིས་ཐ་དད་པ་གང་དུ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་དེ་ལ་མི་
དགོ་བ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་སུ་འགྱུར་བའི་ལས་དགོ་
བ་སྤྲོ་ཆོགས་པས་བསྟངས་ན་མཐོ་རིས་དང་། ཐར་པར་ཡང་སྐྱེ་ལ། གལ་ཏེ་སྐྱེ་
བ་སྦངས་པ་ཞིག་ལ་བསོད་ནམས་སུ་འགྱུར་བའི་ལས་དགོ་བ་ཞིག་གིས་
བསྟངས་ན་སྐྱེ་བ་སྦངས་པ་དེས་ནོར་རྩྭ་དང་། ལོ་ལེགས་པ་དང་། འདོད་
པའི་ལོངས་སྤྱོད་འབྲེལ་བ་དང་འགོ་བ་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མཆོད་ཅིང་
བཀུར་བར་འགྱུར་བའི་ཕན་པ་ཡོད་ཀྱི། ཆོ་འཕྲོས་པ་སྐྱེ་བ་མི་ལེན་པར་གཤིན་
ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཡོད་ནས་བཟའ་བཏུང་དང་། བཞོན་པ་དང་། གོས་དང་། རྒྱ་
གཉོང་བ་དག་པོར་བྱེད་པ་མ་ཡིན་ནོ། ཞེས་པ་ནི། ཤི་བོའི་ཆེད་དུ་དགོ་བ་བསྐྱབས་
ཏེ་བསྐྱོས་ན་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་སྦངས་ཟིན་པ་དང་མ་ཟིན་པ་གང་ཡིན་ཡང་ཕན་པ་
ཡོད་ཀྱི། སྐྱེ་བ་མི་ལེན་པར་གཤིན་ཡུལ་ནས་བཟའ་བཏུང་སོགས་དངོས་པོ་དེ་
དག་ལ་ལོངས་སུ་སྤྱད་པ་མ་ཡིན་ནོ་ཞེས་པའོ། །

ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། འཇིག་རྟེན་པ་དག་གང་གིས་མཐོང་བ་དང་། ས་མ་ལ་
སོགས་པས་ཆི་ལམ་དུ་ཆིས་ཏེ། ཆོ་འཕྲོས་པ་ལས་བསྐྱོས་པས་གཤིན་དེ་བཟའ་
བཏུང་གིས་མགྱུའོ། །བཞོན་པ་ཞོན་ནོ། གོས་ཀྱོན་ནོ། རྒྱ་ཐོགས་སོ་ཞེས་སྤྱི་
ཁོང་དེ་ལྟར་སྤྲུང་བ་དེའང་བཟའ་བཏུང་གིས་མི་མགྱུའོ། །བཞོན་པ་མེད་དོ། །

གོས་མི་གྱོན་ནོ། །རྒྱན་མི་ཐོགས་སོ་ཞེས་སྒྲ་ཞིང་དེ་ལྟར་སྒྲ་བ་དག་དྲི་བ་འཆི་
ཀའི་སེམས་ལ་ཉེ་བར་འཇུག་པ་དང་། མི་མ་ཡིན་པ་དག་གིས་དེ་ལྟར་སྒྲ་
བར་བྱེད་པ་ཡོད་དོ། །ཞེས་པ་ནི། འོ་ན་འཇིག་རྟེན་པས་ཤི་བོ་དེ་དག་མཐོང་
བའམ་སྒྲི་ལམ་དུ་འོངས་ནས་འོངས་སྟོན་ཡོད་པའམ་མེད་ཅེས་ཟེར་བ་དེ་ཅི་
ཡིན་སྟུང་ན། དེ་ནི་དྲི་བའམ་མི་མ་མིན་ནམས་ཀྱི་ཆོ་འཕྲུལ་ཡིན་གྱི། ཤི་བོ་རང་
ཉིད་མ་ཡིན་ནོ་ཞེས་པ་འོ། །

༡༨ བཅོམ་ལྷན་འདས། གཞན་ཡང་། སེམས་ཅན་འདི་ནས་ཆོ་འཕྲུལ་པ་ན་པ་
མའམ། ལྷན་ནམ། ལུ་ལ་སོགས་པ་ལ་གཏམ་བྱས་ཏེ་ཆོག་ཅི་སྒྲས་པ་དང་།
གཟུགས་བྱང་ཅི་འདྲ་བ་དག་ཆོ་འཕྲུལ་ནས་བྱིས་པ་མའམ། ལྷན་ནམ། ལུ་ལ་
སོགས་པ་ལ་སྟོན་ཆོ་མ་འཕྲུལ་པའི་དུས་ན་གཏམ་བྱས་པ་ལ་སོགས་པ་སྒྲ་བ་
དང་། གཟུགས་བྱང་དག་སྟོན་ཏེ། མཐོང་བ་དང་། ཐོས་པ་ཡོད་ཅེས་འཇིག་
རྟེན་པ་དག་མཆི་ན་དེ་ལྟར་ལགས་སམ། ཞེས་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་པ་ནམས་
ཀྱིས། མི་ཤི་བོ་དག་གིས་སྟོན་གསོན་པོ་ཡིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་སྐད་ལྟ་བུས་གཏམ་
སྒྲ་བ་ཐོས་སྒྲ་ཡོད་པ་དང་། གཟུགས་ཀྱང་སྟོན་གསོན་པོ་ཡིན་པའི་གནས་
སྐབས་ལྟ་བུས་འོང་བ་མཐོང་སྒྲ་ཡོད་ཅེས་ཟེར་བ་དེ་བདེན་ནམ་ཞེས་དྲིས་
པ་འོ། །འདི་ལྟར་སྒྲ་བ་ནི་དང་སང་ཡང་མང་པོ་འདུག་པས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་
ལན་ཇི་ལྟར་གསུངས་པ་ལ་དོ་སྒྲུང་བྱས།

དེའི་ལན་དུ་བཀའ་སྒྲུལ་པ། ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། སྒྲ་བ་ནི་ལུས་ཡོད་པའི་ཁ་སྒྲེ་
ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲ་བ་ལགས་ན་ཆོ་འཕྲུལ་པའི་ལུས་ནི་འདིར་བཞག་ན་སེམས་
གཟུགས་མེད་པ་དེ་ཇི་ལྟར་སྒྲ། དེ་སྟེ་ཤི་བ་དེ་ལ་ལུས་ཡོད་དོ་ཞེས་ཟེར་བ་ནི་
སྒྲི་བ་བླངས་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་པ་མ་དགོས་པས་གཤེན་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཡང་

མེད་དོ། གྲེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། དེ་ལྟ་བུའི་ཆོ་མ་འཕོས་པའི་མཚན་མ་དང་། དན་
 ཏྟགས་འཇིག་རྟེན་པ་གང་དག་སྤྲོ་བ་ནི་དྲི་བ་བྱལ་བྱེད་ཅེས་བྱ་བའི་རིགས་
 ཡོད་པས་བྱེད་དེ། དཔེར་ན། རྒྱུ་ཆེན་པོས་ཐང་དང་། རྒྱུ་ཡངས་པ་དག་ཏུ་
 དུས་གཅིག་ཏུ་རྒྱུ་ལྡང་བ་བཞིན་དུ་འཆི་འཕོ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སེམས་ལ་བྱལ་
 པར་བྱེད་པའི་རིགས་དྲི་བ་བྱི་ཚ་ན་ཞེས་བྱ་བ་དང་། གནོད་སྦྱིན་སྤྲོ་འདོད་ཀྱི་
 རིགས་དང་། འབྱུང་པོ་བར་ཉི་ནི་ཏ་ཀུན་ཏུ་རྟོགས་འདོད་ཅེས་བྱ་བ་དག་གིས་
 བསྐྱབས་ནས་མི་མ་ཡིན་པ་དེ་དག་གིས་ཤི་བ་དེས་སྒྲོན་རི་ལྟར་གཏམ་བྱས་པ་
 དང་། ཆ་ལྷགས་ཀྱི་དན་ཏྟགས་དག་འཇིག་རྟེན་པ་དག་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་སྒྲོན་
 ཅིང་སྤྲོ་བ་དག་ཡིན་ནོ། ཞེས་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་པ་དག་གིས་མཐོང་བ་དང་
 ཐོས་པ་ཡོད་ཅེས་ཟེར་བ་དེ་དག་ནི། དྲི་བ་བྱི་ཚ་ན་དང་། གནོད་སྦྱིན་སྤྲོ་
 འདོད་དང་། འབྱུང་པོ་བར་ཉི་ནི་ཏ་ཀུན་ཏུ་རྟོགས་འདོད་ཅེས་བྱ་བ་སོགས་
 ཀྱིས་མི་རྣམས་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་དུ་བྱས་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་པ་འོ། །

དེའི་ཆོ་ལྷས་བྱིན་དེ་ན་འདུག་པས་བཙམ་ལུན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་གསུངས་
 པ་དེ་ལ་ཡིད་མ་ཆེས་ནས་བཙམ་ལུན་འདས་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་ཏོ། །གྲོ་
 ཏ་མ། སེམས་ཅན་ཆོ་འཕོས་ནས་ཅིར་འགྱུར་བའི་དན་ཏྟགས་པ་རོལ་ན་ཡོད་
 པ་དང་། མེད་པ་བཀའ་རྒྱལ་པ་དེ་གྲོ་ཏ་མས་ཐོག་མ་སུ་ལ་གསན། དུས་ནམ་
 གྱི་ཆོ་མཁྱེན་པར་མཇོད། གསན་པ་དང་། མཁྱེན་པར་མཇོད་པའི་གྲོགས་པོ་ནི་
 སུ་ལགས། ཞེས་པ་ནི། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལན་བཏབ་པ་དེ་རྣམས་ལ་ལྷས་བྱིན་
 ཡིད་མ་ཆེས་ནས་དྲིས་པ་འོ། །

དེའི་ལན་དུ་བཀའ་རྒྱལ་པ། ལྷས་བྱིན། ངས་ནི་རང་གི་ལྷས་བཏང་བ་ལ་སོགས་
 པ་དཀའ་བ་མང་པོ་དག་བསྐྱལ་བ་བྱངས་མེད་པར་སྤྱད་དེ་སྤྱིབ་པ་ཐམས་

ཅད་ནི་སྤྱངས། ཚྲིགས་ཆེན་པོ་ཡང་དག་པར་བསགས་པས་ཐམས་ཅད་མཆོན་
 པའི་ཡེ་ཤེས་ཐོབ་སྟེ། འདས་པའི་དུས་ན་སྟོན་བྱུང་བ་དང་། ད་ལྟར་གྱི་དུས་ན་
 རྟོགས་བཅུ་མཐའ་ཡས་པ་ན་ཤེས་བྱ་གང་དག་ཅི་ཡོད་པ་དང་། མ་འོངས་པའི་
 དུས་ན་འབྱུང་བར་འགྱུར་བའི་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ལ་མི་མཆོན་པར་གྱུར་པ་
 གང་ཡང་མེད་དེ། དཔེར་ན། རྩ་སྤྱི་སྤྱི་འདིར་ཉི་མ་ཤར་བ་དེ་ཁད་
 དང་རིམ་གྱིས་ཤར་བ་མ་ཡིན་ཏེ། དུས་གཅིག་ཏུ་གསལ་བར་ཤར་བ་བཞིན་དུ་
 ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་ལ་མཆོན་པའི་ཕྱིར་ང་ནི་རྣམ་པ་
 ཐམས་ཅད་མཆོན་པའི་ཡེ་ཤེས་མངའ་བ་ཞེས་བྱའོ། ཞེས་པ་ནི། ངས་ཐམས་
 ཅད་མཆོན་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མཆོན་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ཞེས་པའོ། །

དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་རྩལ་པ་ལའང་ལྷས་བྱིན་ཡིད་མ་ཆེས་ནས་ཐམས་ཅད་མཆོན་
 པ་མངའ་བ་དེ་ཉམས་སད་པའི་ཕྱིར་རྩ་སྤྱི་སྤྱི་འདི་ན་ཤིང་གི་རིགས་ཅན་
 དན་དང་། ལྷག་ཤ་དང་། སང་ལྷེང་ལ་སོགས་པ་ཤིང་ཐ་དད་པ་བརྒྱ་ལྷོད་བྱེ་
 བ་དག་བཅད་དེ། སོ་སོར་བསྐྱེད་ནས་ཐལ་བའི་ཕྱར་མ་བྱས་ནས་རང་གིས་
 མི་ཞོར་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་ཐལ་བ་ལ་ཤིང་གང་དང་། གང་གི་མིང་ཡི་གེར་
 བཏགས་ཏེ། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་དྲུང་དུ་སོང་ནས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ལ་
 འདི་སྐད་ཅེས་གསོལ་རྟོ། །བཅོམ་ལྷན་འདས་ཁྱོད་ལ་ཐམས་ཅད་མཆོན་པའི་
 ཡེ་ཤེས་མངའ་ན། འདི་ཤིང་གང་གི་ཐལ་བ། འདི་ཤིང་གང་གི་ཐལ་བ་ལགས་
 ཞེས་མཐར་ཆགས་སུ་ཐལ་བའི་ཕྱར་མ་ཐམས་ཅད་བཟུན་པ་ལས་བཅོམ་ལྷན་
 འདས་ཀྱིས་ཤིང་གང་གི་ཐལ་བ་ཡིན་པ་མ་ཞོར་བར་འདི་ནི་ཅན་དན་གྱི་ཐལ་
 བའོ། འདི་ནི་ལྷག་ཤའི་ཐལ་བའོ། འདི་ནི་སང་ལྷེང་གི་ཐལ་བའོ། ཞེས་ཐལ་
 བའི་ཕྱར་མ་ཐམས་ཅད་མ་ཞོར་བར་བཤད་པ་ལས། ལྷས་བྱིན། བཅོམ་ལྷན་

འདས་ལ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་མངའ་བར་ཡིད་ཆེས་པར་གྱུར་
ཏེ། ཆོ་འཕྲོས་པ་ཅིར་འགྱུར་བ་གསུངས་པ་བདེན་པར་བསམས་ནས། བཙུག་
ལྷན་འདས་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་བསྟོད་དོ། །བཙུག་ལྷན་འདས་ནི་ཀུན་མཁྱེན་
ལགས། ཤིང་མང་ཐལ་བའི་བྱེ་བྲག་རྣམས། ཁ་གཟིགས་མ་གསན་ངེས་པར་
མཁྱེན། ཆོ་འཕྲོས་ཅི་འགྱུར་གསུངས་པ་ངེས། ཁྱེད་བསྟོད་ནས་སྟོབས་པ་མེད་
པར་གྱུར་ཏོ། ཁྱེད་པ་ནི། སངས་རྒྱས་ལ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་ཡོད་
པ་དེར་ལྷན་བྱིན་ད་དུང་ཡིད་མ་ཆེས་ནས་རང་གིས་དངོས་སུ་བརྟག་དཔྱད་
བྱས་ཏེ། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་ཡོད་པར་ཤེས་ནས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མའི་སྐོར་
གསུངས་པ་དེ་དག་ལ་ཡིད་ཆེས་པར་གྱུར་པའོ། །

དེའི་ཆོ་ཤུག་མིང་ཆེན་དེ་ན་འདུག་པས་ཆོ་འཕྲོས་པ་ཅིར་འགྱུར་བ་བཀའ་
ལྷལ་པ་ལ་ཡིད་མ་ཆེས་ནས་བཙུག་ལྷན་འདས་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་གསོལ་ཏོ།
།བཙུག་ལྷན་འདས། ཆོ་འཕྲོས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཅིར་འགྱུར་བ་གསུངས་
པ་དེ་མངོན་སུམ་དུ་གཟིགས་སམ། འོན་ཏེ་གཞན་ཞིག་ལ་གསན་པ་ལགས། དེ་
སྐད་ཅེས་གསོལ་པ་དང་། བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་ལྷལ་པ། མིང་ཆེན།
ངའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱན་ལྱེས་མི་གཟིགས་པ་ནི་འཇིག་རྟེན་ན་མེད་དེ། སྐྱེ་བ་
ར་སྟོན་པ་ལག་མཐེལ་དུ་བཞག་ན་ལག་པའི་བྱེ་བྲག་ཐམས་ཅད་གསལ་བ་དེ་
བཞིན་དུ་དུས་གསུམ་གྱི་ཤེས་བྱ་ལ་ངས་མ་གཟིགས་པ་ཅིའང་མི་མངའ་སྟེ།
ཐོས་པ་ལ་བརྟེན་པ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། ཁྱེད་པ་ནི་ཤུག་མིང་ཆེན་ཞེས་བྱ་བའི་མི་
ཞིག་གིས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུངས་པ་དེ་དག་ལ་ཡིད་མ་ཆེས་ནས་དྲིས་པ་
ལ་ལན་གསུངས་པའོ། །

ཤུག་མིང་ཆེན་གྱིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་དེ་བདེན་རྒྱུན་ཉམས་སད་པའི་

ཕྱིར་སེར་སྐྱའི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་པོར་སོང་སྟེ། བྱིས་ཇི་སྟེད་ཡོད་པ་ལ་འབྲས་ཀྱི་
ཕུར་མ་རེ་རེ་སྤངས་ཏེ། རང་གིས་འབྲས་ཀྱི་ཕུར་མ་མི་གང་ལ་སྤངས་པ་མི་
ནོར་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་ཤྲུག་གང་ལ་སྤངས་པའི་མིང་རྣམས་བྲིས་ཏེ། འབྲས་ཕུར་
མའི་ནང་དུ་བཅུག་ནས་འབྲས་ཀྱི་ཕུར་མ་སྤང་བོ་ཆེའི་ཁལ་ལོངས་པ་གཅིག་
དང་། བཙམ་ལྗན་འདས་ཀྱི་སྐུན་ལྗར་སོང་སྟེ་ཕྱིན་པ་དང་། བཙམ་ལྗན་འདས་
ལ་འདི་སྐད་ཅེས་གསོལ་ཏོ། བཙམ་ལྗན་འདས། བཙམ་ལྗན་འདས་ཀྱིས་སངས་
རྒྱས་ཀྱི་སྐུན་གྱིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་ན་འབྲས་ཀྱི་ཕུར་མ་འདི་དག་མི་དབྱེ་
བར་ཤྲུག་གང་གང་གི་འབྲས་གང་གང་ལགས་པ་མཁྱེན་པར་མཛོད་ཅིག་ཅེས་
གསོལ་ནས། སྤང་བོ་ཆེའི་ཁལ་གྱི་འབྲས་ཀྱི་ཕུར་མ་རྣམས་དུང་དུ་བཞག་པ་
ལས། བཙམ་ལྗན་འདས་ཀྱིས་འབྲས་ཀྱི་ཕུར་མ་རེ་རེ་སྤངས་ཤིང་འདི་ཤྲུག་
དག་འབྱེད་ཀྱི་འོ། འདི་ཤྲུག་ཀ་ཡའི་འོ། འདི་ཤྲུག་འདོད་སྟེད་ཀྱི་འོ་ཞེས་བྱ་བ་
ལ་སོགས་པ་འབྲས་ཕུར་མ་རེ་རེ་ལ་ཤྲུག་འདི་ཡི་འོ་ཞེས་མིང་མ་ནོར་པར་རིམ་
པར་རྫོགས་པར་གསུངས་པ་ལས། བཙམ་ལྗན་འདས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུན་
གྱིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ལ་ཤྲུག་མིང་ཆེན་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཡིད་
ཆེས་ཏེ། བཙམ་ལྗན་འདས་ཀྱིས་ཆོ་འཕྱོངས་པ་ཅིར་འགྱུར་བ་བཤད་པ་ནི་ངེས་
སོ་སྟེ་ནས་བཙམ་ལྗན་འདས་ལ་བསྟོད་པ། སངས་རྒྱས་སྐུན་གྱིས་ཐམས་ཅད་
གཟིགས། འཇིག་རྟེན་པ་ལྟར་རྒྱན་མི་མངའ། ཤྲུག་འི་གྲོང་ཁྱེར་ཇི་སྟེད་པའི།
འབྲས་ཀྱི་ཕུར་མ་མ་ནོར་མཁྱེན། ཁེམས་ཅན་ཆོ་འཕྱོངས་པ་རོལ་ན། ཇི་ལྟར་
སྤང་བ་འཇིག་རྟེན་རྒྱན། བཙམ་ལྗན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་མེད། ཀྱུན་
གཟིགས་ཁྱིད་ལ་ཕྱག་འཆོལ་བསྟོད། ཅེས་བསྟོད་ནས་སྟོབས་པ་མེད་དེ་མི་སྤྲོ་
བར་འདུག་གོ ཞེས་པ་ནི། ཤྲུག་མིང་ཆེན་ད་དུང་ཡིད་མ་ཆེས་ནས་སངས་

རྒྱུ་ལ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་ཡེ་ཤེས་ཡོད་མེད་བརྟགས་པས་ཡོད་པར་ཤེས་
ནས་བསྟོན་བཟླགས་བྱས་པའོ། །

ཀྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། འཇིག་རྟེན་འདི་ནས་ཕ་རོལ་དུ་འཕོ་སྟེ། སྐྱེ་བ་ལེན་པ་ན་
རྟག་པ་འཕོ་བའང་མ་ཡིན་ནོ། །ཆད་པ་འགགས་ཏེ་མེད་པའང་མ་ཡིན་ནོ། །རྒྱ་
མེད་པའང་མ་ཡིན་ནོ། །རྒྱ་མེད་པ་ལས་བྱུང་བའང་མ་ཡིན་ནོ། །བྱེད་པ་པོས་
བྱས་པའང་མ་ཡིན་ཏེ། ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཚྭ་གས་པ་ལས་སྐྱེ་
བར་བལྟོ། །ཞེས་པ་ནི། སྐྱེ་བ་ལེན་པ་འདི་རྟག་པ་དང་། ཆད་པ་དང་། རྒྱ་
མེད་པ་དང་། རྒྱ་མིན་པ་འཇིག་རྟེན་བྱེད་པ་པོས་བྱས་པ་མ་ཡིན་ནོ། །འོ་ན།
གང་ཡིན་ཞེ་ན། ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་
ཞེས་བྱུང་བ་དོན་དུ་བཀོད་པའོ། །

བཅོམ་ལྷན་འདས། སེམས་ཅན་རྣམས་ཚེ་འཕོས་ནས་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་དེ་དེ་ལྟར་
རྟག་པའང་མི་འཕོ། ཆད་པའང་མ་ལགས། རྒྱ་མེད་པའང་མ་ལགས། བྱེད་པ་
པོས་ཀྱང་མ་བྱས། འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་དུ་སྐྱེ་བའང་འགྲུབ་པ་དེ་རྟགས་པར་
དགའ་ན་འདི་ལ་མཐུན་པའི་དཔེ་མཆིས་སམ། ཞེས་པ་ནི། སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་ལོ་རྒྱུ་
ལ་གཞག་འདི་ཤེས་དགའ་བས་འདི་ལ་གོ་བ་ལེན་སྤྲ་བའི་དཔེ་ཡོད་དམ་ཞེས་
ལྟས་པའོ། །

ཀྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། འདི་ལ་མཐུན་པའི་དཔེ་བརྒྱད་ཡོད་དོ། །སྤྲ་མས་ཁ་རྟོན་
བརྗོད་པ་སྤྲོ་བ་མས་ཤེས་པའི་དཔེ་དང་། མར་མེ་ལས་མར་མེ་འབྱུང་བའི་དཔེ་
དང་། མེ་ལོང་ལས་གཟུགས་བརྟན་འབྱུང་བའི་དཔེ་དང་། རྒྱ་ལས་རྒྱའི་འབྱུར་
དང་རི་མོ་འབྱུང་བའི་དཔེ་དང་། མེ་ཤེལ་ལས་མེ་འབྱུང་བའི་དཔེ་དང་། ས་
བོན་ལས་རྒྱ་གུ་འབྱུང་བའི་དཔེ་དང་། སྐྱར་ཞེས་བརྗོད་པས་འགྲམ་ཁུ་ལྡང་།

བའི་དཔེ་དང་། བྲག་ཅའི་སྐྱ་ནམས་ཀྱི་དཔེས་རྟོགས་པར་བྱ་སྟེ། ཀྱི་རྒྱལ་པོ་
ཆེན་པོ། དཔེ་བརྒྱད་པོ་འདི་དག་གིས་སྡུ་མ་སྡུ་མས་ནི་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་ནམས་འབྱུང་
བའང་ཡོད་པ་ནི་རྟག་པ་འཕོ་བ་མ་ཡིན་པའི་དཔེའོ། །ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་ནི་སྡུ་མ་སྡུ་
མ་ནམས་ལས་འབྱུང་བས་རྒྱ་མེད་པ་ལས་འབྱུང་བ་མ་ཡིན་པའི་དཔེ་དང་། ཆད་
པ་འགག་པ་མ་ཡིན་པའི་དཔེའོ། །ཞེས་པ་ནི། དཔེ་བརྒྱད་ཀྱི་སློབ་ནས་སྟེ་བ་ཕྱི་
མ་ལེན་ཚུལ་གསལ་བར་བསྟན་པ་སྟེ། ཞིབ་ཏུ་ཤེས་པར་འདོད་ན་མདོ་ཉིད་ལ་
བལྟ་བར་བྱའོ། །

ཞེས་པ་འདི་ནི་རབ་གནས་ལྷགས་སྒྲུང་༢༠༢༢་ལོའི་བོད་ཟླ་༡༢་པའི་ཆེས་པ་ལ་ཚུལ་
ཁྲིམས་སློབ་གྲྭ་གྱིས་མཇུག་རྫོགས་པར་བྲིས་པའོ། །



མི་ཤེས་སྤྲོ་བ་མཁས་པས་ཐོས་ན་ཁྲིལ། །
ཤེས་ཀྱང་མི་སྤྲོ་བྱུང་པོས་མཐོང་ན་བརྟུས། །
དོན་གྱི་ངོ་བོ་དོན་བཞིན་སྤྲོ་བ་ལ། །
ཤར་རྒྱབ་རིགས་པའི་མདུན་ན་ཁྲུམ་པ་མེད། །

——ཚུམ་པ་པོས།